

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO.**

**Tesis Presentada en opción al Titulo de Master en**  
**Actividad Física Comunitaria**

**TÍTULO: Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13–15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.**

**AUTOR: Lic. Ana Rosa Martínez Sánchez**

**TUTORA: Drc. Mercedes Miló Dubé**

**CONSULTANTES: Msc. María del Carmen Corbo Rodríguez**

**Msc. Pedro José Castell Medina**

**Pinar del Río Marzo 2009**

**“Año del 50 Aniversario Triunfo de la Revolución”**

“Dedico este trabajo a mis padres por ayudarme en todos los momentos, mis familiares, y a mi esposo por su ayuda incondicional,  
Y en especial, a mi hijo Jairo Álvarez Martínez”.

# AGRADECIMIENTOS

## AGRADECIMIENTOS

Al claustro de profesores del Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga, por su dedicación durante los dos años de maestría.

Expreso mis agradecimientos a todas las personas que de cualquier forma han contribuido a la culminación de este trabajo y especialmente a mi tutora Drc Mercedes Miló Dubé y consultantes, MsC. María del Carmen Corbo y Pedro José Medina Castell por guiarme con mucha sabiduría y convertirme en una futura profesional.

## INDICE

### RESUMEN

|                   |   |
|-------------------|---|
| INTRODUCCIÓN..... | 1 |
|-------------------|---|

### CAPITULO I 1. Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física

|  |    |
|--|----|
| 1.1-La Recreación física como modificador del tiempo libre .....   | 11 |
| 1.2 Características Psicológicas en los adolescentes (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.....        | 26 |
| 1.3 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo de los adolescentes (13-15 años)..... | 28 |
| 1.4Ventajas de la actividad Física recreativa para los adolescentes.....   | 30 |
| 1.5Opciones de los adolescentes.....   | 32 |
| 1.6Comunidad, características y particularidades.....  | 37 |

### CAPITULO 2. Análisis de los resultados Fundamentación y Propuesta de un plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la Comunidad Ceferino Fernández del Municipio Pinar del Río.

|   |    |
|---|----|
| 2.1- 1Características de la circunscripción 180 de la Comunidad Ceferino Fernández Viña del Municipio Pinar del Río.....  | 47 |
| 2.2- Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15años) de la circunscripción 180 de la Comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río..... | 49 |
| 2.3- Análisis de los resultados.....  | 52 |
| 2.3.1Resultados de la observación a los adolescentes (13-15años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.....                                  | 53 |
| 2.3.2Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la Comunidad Ceferino Fernández Viñas.....   | 56 |
| 2.3.3 Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes.....   | 60 |
| 2.3.4 Resultados de la entrevista realizada al jefe de sector .....   | 61 |

|   |    |
|---|----|
| 2.4 Propuesta del Plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) pertenecientes a la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas..... | 62 |
| 2.4.1 Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.....  | 73 |
| 2.4.2 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas.....   | 75 |
| Conclusiones.....   | 77 |
| Recomendaciones.....  | 78 |
| Bibliografía  |    |
| Anexos  |    |

## **RESUMEN**

Las actividades físicas recreativas tienen vital importancia para el hombre ya que compensan la carga física, intelectual y emocional para evitar desequilibrios en su comportamiento personal y social, contribuyendo a la mejor utilización del tiempo libre, mediante la recreación de forma sana y constructiva en sus dimensiones como disciplina y como política de estado.

Las características comunitarias de cada sector se hacen palpables a partir de los principales acontecimientos cognoscitivos y psíquicos, puestos en práctica después en las diferentes vivencias y representan además un vínculo positivo.

La intervención comunitaria se ha impuesto en nuestros días como una necesidad, pues el desarrollo comunitario en gran medida implica desarrollo social.

En tal sentido la investigación tiene como objetivo proponer un Plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de la población que se hace más rico implementado de manera sana, propiciando estilos de vida saludables, capaces de manifestar en todos los aspectos un mejoramiento de la calidad de vida y provocando cambios en los hábitos, cultura e ideología de las masas atendiendo a sus gustos y preferencias, cuestiones estas que fueron detectadas durante la aplicación de diferentes Métodos Teóricos ,Empíricos y Matemáticos Estadísticos además de la utilización de diferentes instrumentos de investigación, tales como Observación, Encuestas, Entrevistas, así como la utilización de Técnicas Estadísticas y Participativas que propician su puesta en práctica por los diferentes factores que integran la Comunidad para lograr una mejor y adecuada ocupación del tiempo libre en los adolescentes.

**Palabras Claves: Recreación, tiempo libre, adolescentes.**

## INTRODUCCIÓN

La revolución científico técnica y sus consecuencias en el orden social producen modificaciones sustanciales en el ritmo de vida del hombre contemporáneo. Los avances de la tecnología implican un singular progreso en la sociedad actual, observándose también importantes transformaciones en la actitud del hombre frente al trabajo y la vida en general, en los procesos de comunicación a distancia masificándose los gustos produciéndose un proceso de gradual acceso donde la creatividad individual queda supeditada a esquemas rutinarios y aparece un tiempo libre que en su relación conceptual y de contenido guarda muy poca relación con el tiempo de trabajo.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domésticas, necesidades biofisiológicas y de obligación social. De ahí se infiere, que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural que poseen obligación (aseo, alimentación, transportación, etc.) el que resta de un día determinado y que permite la opción de una u otra actividad de interés y preferencia las cuales constituyen las actividades de tiempo libre.

Proporcionar una generación saludable físicamente así como multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad. La ocupación del tiempo libre a través de actividades físicas recreativas ayuda a formarnos como personas, además de tener un carácter preventivo a algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción. Esto hace que el tiempo libre sea una reivindicación de todas las clases sociales y grupos de edades. Dumazedier (1975).

La planificación de actividades físicas-recreativas para ocupar el tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que los mismos estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas. En la presente investigación se pretende elaborar un plan de actividades para ocupar el tiempo libre de los adolescentes que proporcionen beneficios, que contribuyan al fortalecimiento de su organismo, a su desarrollo físico, intelectual y educativo en general, así como mantenerlos aptos para actividades que tengan que realizar durante la vida.

Una de las principales actividades que impulsa la recreación es la formación de personas con un alto valor educativo, capaces de mantener una buena relación en todos los sentidos, fomentando entre otras cosas valores que sean pilares fundamentales y una ética aceptable para mantener un normal desenvolvimiento ante la sociedad.

De hecho” El deporte refleja los valores culturales básicos del marco cultural en que se desarrolla y por tanto actúa como ritual cultural o transmisor de cultural (Pieron, M. 1988). Los valores son una unidad dialéctica entre lo objetivo y lo subjetivo que se condiciona mutuamente. La objetividad del valor trasciende los intereses particulares, para ubicar en el centro al ser humano, pero no es suficiente pues su objetividad depende de la subjetividad y su carácter social de la individualidad; quiere decir, que el centro de la comprensión de los valores están las relaciones entre lo objetivo y subjetivo y entre lo individual y lo social.

La actividad Física recreativa es generadora de los valores que esta sociedad reclama, por tanto hablar de ellas es hablar de salud, de formación del carácter, de hábitos sanos, no es referirse a Campeones Olímpicos Mundiales, es hablar de plenitud de salud y de capacidad de estudio. Esto nos lleva a considerar la actividad Física y el deporte una vía para optimizar al ser humano.

Martínez del Castillo, J (1985) define la actividad física recreativa “como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física con fines no productivos, militares, terapéuticos existentes”. En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas con fines recreativos que en general brindan bienestar al individuo.

En estas condiciones las actividades físicas recreativas como forma de cultura, está llamada a realizar un gran papel, pues por su valor, basado en la opción y en ser una actividad de auto desarrollo debe llegar a convertirse en el socialismo en una escuela formadora de conciencia, en un adecuado y eficaz instrumento de elevación del nivel cultural del pueblo. Sabemos que existen dificultades en la realización de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes problema de gran importancia en la actualidad por los momentos especiales que nos encontramos viviendo.

Los adolescentes (13-15 años) no escapan a esta problemática pues si bien no trabajan al pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar y necesitan de lugares recreativos y una planificación de actividades las cuales, de ser posible, debería realizarse dentro de la comunidad donde viven pues, es de todos sabido que es ahí donde el adolescente aprende sus principales hábitos de convivencia.

De acuerdo al diagnóstico realizado y el resultado de los instrumentos aplicados a través de la observación, encuesta y entrevista encontramos algunas irregularidades como la no ocupación del tiempo libre en actividades físicas recreativas imprescindibles para el mejoramiento de las relaciones interpersonales, así como opiniones de la mayoría de ese grupo social donde plantean que no se tienen en cuenta sus gustos, preferencias, necesidades, el lugar, la forma de pensar, de actuar , donde gran número de estos adolescentes



dedican su tiempo libre a otras actividades como juego ilícito , robo, conversaciones no tradicionales de acuerdo a la cultura del barrio , intenciones desmedidas sobre actividades ideológicas, además los adolescentes realizan otras actividades como son oír música, ver televisión contando con 1 sola área con las condiciones idóneas para la práctica de estas actividades estando situada en la escuela, existiendo muy pocas actividades donde los adolescentes al concluir sus estudios puedan ocupar su tiempo libre, los familiares de los adolescentes y el jefe de sector en la entrevista realizada en la comunidad plantearon que no tienen conocimiento que se realicen actividades planificadas, por tal razón y partiendo de la referencia obtenida de los diferentes instrumentos y a la experiencia personal nos dimos a la tarea de realizar un estudio de las actividades Físicas recreativas en los adolescentes (13-15 años) para la ocupación del tiempo libre para lo cual se devela el siguiente problema científico.

### **PROBLEMA CIENTÍFICO**

¿Cómo contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15años) en la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río?

### **OBJETO DE ESTUDIO:**

Proceso de recreación física de los adolescentes

### **CAMPO DE ACCIÓN:**

La ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

### **OBJETIVO**

Proponer un plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre en los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

## **PREGUNTAS CIENTÍFICAS**

1-¿Qué fundamentos teóricos, Fisiológicos, psicológicos y las tendencias actuales existen acerca de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes?

2-¿Cual es el estado actual que presenta la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río del Municipio Pinar del Río?

3-¿Qué actividades físicas recreativas se pueden elaborar para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río?

4-¿Cómo valorar teóricamente y práctica el plan de actividades Físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río?

## **TAREAS CIENTÍFICAS**

1-Descripción de los fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológico y las tendencias actuales que existen de la ocupación del tiempo libre en el proceso de recreación física de los adolescentes.

2-Diagnóstico del estado actual en que se encuentra la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de un plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández. Viñas del Municipio Pinar del Río.

4-Valoración teórica y práctica del plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13 -15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

## **POBLACIÓN Y MUESTRA:**

Para la realización nuestra investigación se tuvo en cuenta la circunscripción 180 del Comunidad Ceferino Fernández Viñas con una:

**Población:** 722

**La unidad de análisis:** 70 adolescentes comprendidos entre 13-15años y la muestra 31 predominando el sexo masculino representando el 44 %.

**Escala:** Métrica porque diferenciamos la cualidad y la cantidad.

**Técnica Estadística:** trabajo con frecuencia relativas se trabaja con por ciento.

**Muestreo:** No probabilística, porque responde a los intereses de la investigación

**Forma de selección:** Aleatoria simple: ya que todos los elementos de la población tiene posibilidad de integrar la muestra.

Población secundaria: Dentro de la muestra secundaria para el desarrollo de nuestra investigación se definió por un total de 35 familias, además del jefe de sector.

## **MÉTODOS APLICADOS**

Partimos del método general materialista dialéctico para poner en práctica los demás métodos.

**Métodos teóricos:**

**Históricos Lógico:** A través del mismo se determinan los antecedentes históricos acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas durante el proceso de investigación.

**Análisis – Síntesis:** Permite el razonamiento lógico de los fundamentos teóricos relacionados con la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas.

**Inducción-deducción:** Fue utilizado en toda la investigación, en la elaboración de los resultados y para confeccionar el plan de actividades Físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández. Viñas.

## **Métodos empíricos**

**Observación.** Nos permitió conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes mediante la percepción directa de las actividades en la circunscripción 180 de la Comunidad Ceferino Fernández Viñas para determinar su tiempo libre, como se manifiestan y sus dificultades. Se realizaron 8 observaciones todas al inicio de la investigación seleccionándose 6 aspectos que están directamente relacionados con el objetivo, comenzando en noviembre del año 2007 a diciembre del 2007.

**Encuesta:** Fue aplicada a una muestra de 31 adolescentes de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas teniendo como objetivo conocer criterios en cuanto a las actividades que realizan para la ocupación del tiempo que se venían desarrollando en el lugar, con seis preguntas relacionadas con el objeto de investigación realizándose en el mes Marzo 2008 y la segunda encuesta se aplicó partiendo de la instrumentación de un nuevo plan de actividades físicas recreativas que se ha venido realizando a partir del mes de Febrero 2009 con el objetivo de identificar el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación .

**Consulta a especialista:** Se utilizó para la valoración crítica de la propuesta del plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre siendo un total de 5 con más de 10 años de experiencia en la recreación física los cuales plasmaron de forma individual un cuestionario de preguntas siendo seleccionados Metodólogos Provinciales, Municipales y profesores con experiencia en la actividad brindando una información del objeto de investigación, con un total de 4 preguntas realizándose la misma en el mes de Enero 2009 .

**Análisis documental:** Permitió la revisión de toda la documentación necesaria que pudiera brindar un impacto favorable en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la circunscripción 180 perteneciente a la comunidad Ceferino Fernández Viñas visto desde de la actividades con fines en la comunidad.

## **Métodos de intervención comunitaria**

**Entrevista con rango de informante clave (a los familiares de los adolescentes y al jefe de sector):** Nos proporcionó criterios y opiniones de los adolescentes sobre su empleo del tiempo libre, las actividades físicas recreativas, características, sus gustos y preferencia. La entrevista se realizó a 35 familiares de los adolescentes realizándose en el mes de Marzo 2008 con 4 preguntas y la del Jefe de sector se le realizó la misma en el mes de mayo 2008.

**Intervención Acción Grupal:** Se utilizó para la realización del trabajo en la comunidad, combinar la investigación social y la simultaneidad del proceso para conocer e intervenir sobre la ocupación del tiempo libre con el objetivo de conseguir que la comunidad se convierta en el principal objeto de cambio y así lograr la transformación de su realidad con el fin de lograr que los grupos puedan reflexionar sobre su que hacer, proporcionando la interrelación grupal, tomando conciencia los participantes para la realización de actividades conjuntas y el conocimiento de lo que representa.

## **Matemático-estadísticos**

El procesamiento de los resultados se realizó a través de los métodos de estadísticas descriptivas como: distribución de frecuencia, representada a través de tablas e histograma de frecuencia y como técnica estadística el análisis porcentual.

**Análisis porcentual:** Se utilizó para el análisis de los resultados de las encuestas, entrevista y de la guía de observación, para hallar los valores que se necesitan para obtener los resultados de nuestro trabajo, aplicados en la circunscripción 180 del Comunidad Ceferino Fernández.

**Técnica participativa (Forum Comunitario):** Se utilizó con el objetivo de sensibilizar a la población sobre las necesidades de conocer sus problemas, inquietudes y necesidades en cuanto a la ocupación del tiempo libre, se convocó a las personas interesadas, adolescentes y al delegado de zona donde fue preparado con tiempo el encuentro, planteándose la problemática y se incitó a la exposición espontánea de sus opiniones realizándose en el mes de enero de 2008, en forma de asamblea abierta.

### **Instrumento Sociológico**

**Autorregistro de actividades:** Fue aplicado a la muestra de 31 adolescentes, el cual es un cuaderno de auto-anotación de todas las actividades realizadas por el adolescente durante 24 horas, es en esencia, un auto-observación que hace un individuo de las actividades de la vida cotidiana, siendo aplicada en el mes de febrero 2008.

**Contribución a la teoría:** Partiendo de los referente teóricos se sustenta, sobre la base del enriquecimiento de las concepciones acerca de las actividades físicas recreativas y el uso de los impactos comunitarios en un grupo de adolescentes para ocupar el tiempo libre.

**Aporte práctico:** La implementación de un plan de actividades física recreativas para ocupar el tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas que trae consigo un beneficio social y con ello el mejoramiento la calidad de vida de la población, promoción de salud, empleo sano y productivo del tiempo libre, elevación de la cultura y educación de los ciudadanos apoyados por los factores de la comunidad.

**Pertinencia Social:** Logra reincorporar a los adolescentes a la práctica de las actividades físicas recreativas de forma sistemática en la comunidad, los que se encontraban realizando otras actividades que no se corresponden con las normas sociales de nuestra sociedad.

**Actualidad científica:** Está basada en resolver una situación social con carácter muy especial que está afectando el comportamiento de los adolescentes representando un grupo de edades básicas para el desarrollo de la sociedad, que exige un estudio sobre la base de métodos científicos.

## **Socialización**

### **Este trabajo ha sido presentado en eventos como:**

Forum Municipal Julio 2006 Dirección Municipal de Deportes

XVI Forum de Ciencia y Técnica Municipal en su segunda etapa Julio 2007.  
Dirección Municipal de Deportes.

Evento Ramal de ciencias sociales octubre del 2007 Dirección Municipal de Deportes.

Forum Ramal de ciencia y técnica Julio 2008 del Municipio Pinar Del Río.

**Estructuración de la tesis:** El presente trabajo consta de una introducción que cuenta con 10 páginas, en las que se presenta el diseño teórico metodológico de la investigación y la fundamentación e importancia del problema planteado.

**Capítulo I:** Se desarrollan los elementos teóricos y los resultados de la revisión bibliográfica, que nos actualizan sobre el objeto de estudio y campo de acción.

**Capítulo II:** Resumen del estado inicial de la muestra seleccionada, su caracterización , análisis de los resultados con respecto a la ocupación del tiempo libre y las preferencias de las actividades físicas recreativas .Se elabora el plan de actividades físicas recreativas que contribuirá a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes así como la valoración teórica práctica de la propuesta, además se reflejan las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y los anexos correspondientes de dicha investigación.

## **CAPITULO I: Fundamentos teóricos sobre la ocupación del tiempo libre y la recreación física**

### **1.1-La recreación física como modificador del tiempo libre**

Con el objetivo de garantizar las bases sólidas para la argumentación y comprensión de todos aquellos fundamentos que en mayor o menor medida pudieran incidir en los resultados de esta investigación, fueron consultadas las diferentes fuentes bibliográficas de las cuales exponemos a continuación.

La concepción marxista del tiempo libre presenta una cierta unidad que contrasta con el carácter heterogéneo del punto de vista burgués, pues existen ciertas diferencias, por ejemplo, en lo relativo a la discusión que afecta al problema del tiempo libre y también en que medida la alienación es un fenómeno general de las sociedades industriales o exclusiva del capitalismo. Sintéticamente diremos que a pesar de los diferentes criterios es posible encontrar ciertos puntos de contacto. Todos critican y analizan dialécticamente el tiempo libre en la sociedad capitalista, por ser un tiempo alienado y patológico. Por tanto construyen un modelo de cómo debe ser el tiempo libre, un tiempo opuesto al del trabajo (Seven.L 1975).

Si bien la visión marxista ofrece soluciones poco matizadas, sí se extiende en la crítica y en el planteamiento de problemas que tocan al tiempo libre frente a la visión burguesa. Se trata de una concepción de carácter objetivo, colectivo y planificadora del tema. Ante tal diferencia resulta difícil hablar de actitud conciliadora entre ambas, pero en este punto habla de las ocho proposiciones que convergen entre ambas y que las presenta como lo que denomina la actual "teoría del ocio":

1. El tiempo libre se da separado del resto del tiempo, especialmente del tiempo del trabajo.
2. El tiempo libre es aprehendido como una totalidad abstracta.
3. El tiempo libre aumenta al incrementarse la productividad.
4. El tiempo libre evoluciona con autonomía del sistema social.
5. Las actividades propias del tiempo libre son actividades libres.



6. El individuo se determina libremente, en función de sus necesidades personales.
7. Las actividades y los valores del tiempo libre están ligados entre sí por las elecciones individuales, las cuales se ordenan libremente.
8. El ocio es un sistema permutable de valores y elecciones.

Es evidente que la tesis de la convergencia, quizá válida en lo relativo a las técnicas empíricas, no lo es en lo que respecta a la interpretación teórica del fenómeno.

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

El tema del ocio y el tiempo libre está entre los más analizados, nos referiremos a la definición teórica de los sociólogos Zamora R. García M (1988), que señalan que es aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que necesita para su reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista individual se traduce en un tiempo de realización de actividades no obligatorias donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad, aunque en última instancia dichas actividades están socialmente condicionadas. En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendoza (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, que en

una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala que el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre”.considerando tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades).
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga. El ocio, independientemente de la actividad concreta de que se trate es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

- El ocio como tiempo libre Carlos Marx citado por Pérez A. (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:..” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos debatidos y en ocasiones mal definidos. En la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía. Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas. En relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo, es decir la producción material o espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción extralaboral esta

obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución. En este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar); dentro de ese propio tiempo extralaboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento. A estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez A, (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dado como una unidad es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros intelectuales mantienen discusiones y debates desde su ciencia respectiva.

Grushin.O (1966), plantea que por tiempo libre se entiende, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones del tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.), es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones. Otro de los conceptos analizados en la literatura, plantea que el tiempo libre es aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico, se puede optar por una de ellas.

El mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre y su

utilización que se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista, lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que y las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y en particular, para los menos cualificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que paradójicamente ocupa a un número creciente del personal que labora. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto, la gente puede divertirse en oficinas y fábricas del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

Zamora, R y García M, (1998) los destacados sociólogos cubanos definen teóricamente el tiempo libre como: "Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que ésta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatorios donde interviene su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionadas".

Pérez,A (2003) plantea que el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, sino cuando se dan ciertas condiciones socioeconómicas que permitan satisfacer en un nivel básico, las necesidades humanas vitales que corresponde a la sociedad específica siendo el tiempo libre aquella parte del tiempo extralaboral que cada persona emplea de forma y manera que se determina por su propia voluntad y principalmente según sus intereses, necesidades, nivel de información entre otros aspectos. Debemos considerar su investigación ha de tomarse en cuenta, en primer lugar, lo que se refiere a los gustos e intereses personales de cada individuo y por consiguiente de la población o de las diversas capas de la misma. No obstante los gustos e intereses de la población pueden y deben transformarse en función de determinados objetivos estratégicos sociales y es aquí donde la educación y planificación en el tiempo libre se convierten en procesos estratégicos de dirección de la sociedad.

Sobre la base del controvertido concepto de tiempo libre al considerarse entre economistas, sociólogos y psicólogos plantean numerosas interrogantes que aún no están totalmente solucionadas por lo consideramos que existe un axioma que opera como punto de partida metodológico en el estudio del tiempo libre como fenómeno social considerando que la cultura de la sociedad en general y del hombre en particular (cultura en sentido antropológico) tiene dos fuentes, el trabajo como fuente primitiva y fundamental y las actividades de tiempo libre.

A su vez, en términos de categorías socioeconómicas, trabajo y actividades de tiempo libre constituyen un binomio inseparable. Según Karls Marx, (1966) en su libro “Contribución a la crítica a la economía política”.

A simple vista las actividades del tiempo de producción presentan un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución, pero una cierta flexibilidad, oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

En cuanto a los beneficios de la recreación esta relacionado con los resultados de la práctica de actividades recreativas que contribuyan a alcanzar y consolidar entre las personas, niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

La recreación Física en el ámbito de circunscripción el Drc. Rodríguez, E (2004) plantea que posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que las asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios. Como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades, cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del

desarrollo humano local.

De aquí compartimos los criterios del autor Drc Rodríguez .E (2004) con una serie de principios importantes en la recreación que, aunque de forma muy somera, pueden servir de arranque a la hora de formular programaciones de ocio y tiempo libre en los adolescentes:

1. El adolescente necesita tomar parte en el juego y en todas aquellas actividades que favorezcan su desarrollo lo que implica el descubrimiento de actividades que le brinden satisfacción personal
2. Todas las personas necesitan poseer y disfrutar ciertas formas de recreo
3. Todas las personas necesitan conocer juegos de interior y de aire libre
4. Todas las personas necesitan disfrutar con la adquisición de ciertos hábitos culturales.
6. Toda persona necesita conocer canciones.
7. Toda persona necesita aprender a hacer algo, bien con materiales o con su propio cuerpo a fin de mantener en un punto elevado y estable su autoestima
8. Toda persona debería aprender a tener costumbres activas.
9. Hay que educar a las personas para que adquieran aficiones mediante de las cuales se sientan realizadas.
10. Es importante educar a las personas en patrones de ritmo y coordinación.
11. El descanso, el reposo, la reflexión y la contemplación son por sí mismos formas de recreación.
12. Las actividades de recreación más importantes son aquellas que el individuo domina de una forma más completa.
13. La satisfacción en el ocio se obtiene a través de la autorrealización.
14. Las formas de recreación del adulto deben permitir el empleo de capacidades que no son usadas de forma cotidiana.
15. El éxito de la recreación estará determinado por la medida en que se produzca una generalización de las actitudes lúdicas y de recreación en el plano laboral.

16. El aspecto lúdico y festivo del juego en los adolescentes es de suma importancia para un desarrollo global armónico.

17. El ocio es un derecho fundamental del que los ciudadanos deben disfrutar.

Al hablar de tiempo libre estamos haciendo referencia a un valor muy caro desde lo individual pero no así desde lo social. Existe además, una noción no suficientemente discutida y analizada sobre todo concientemente vivida, como es el tema de la libertad.

Intencionalmente, se han dejado de lado muchas consideraciones filosóficas en aras de una conceptualización eminentemente operativa. Se le suele concebir como un estado por el cual estamos en posibilidad de hacer o no hacer. Para algunos, ésta sería la denominada libertad contingente o de indiferencia, elemento necesario, pero no suficiente para el acceso a la libertad plena. Para otros, lo expuesto constituiría un ejercicio de la voluntad, pero no de la libertad. Frente a lo señalado es necesario formular algunas consideraciones:

. La libertad no es un estado, no es algo dado por alguien, no es fija e inmutable, en todo caso, esto puede ser el enfoque desde lo legalmente aceptable, la libertad política, en la cual el estado fija los límites y la calidad de la participación de los ciudadanos. La libertad es una adquisición permanente, no una dádiva.

. La libertad no es la posibilidad de su ejercicio sino la conciencia y la acción concreta, la posibilidad supone poder hacer lo permitido por algo o alguien lo que de ninguna manera implica la igualdad de las personas para poder hacerlo. La acción permitida, para lograrse y ejecutarse depende de múltiples variables no siempre comunes: acceso a la cultura, nivel socioeconómico, edad, sexo, lugar de residencia. Si esto es así, podemos acordar que la libertad no puede consistir en que alguien o algo nos permitan o no nos obligue a hacer algo. A nadie se le prohíbe comer todos los días o tener su propio techo; pero su concreción es limitada por infinitos factores.



. Es un proceso al igual que la naturaleza humana que se genera constantemente y se ejecuta sobre la realidad, que incluye al propio ejecutor. Si el trabajo tiene como finalidad modificar la naturaleza para ponerla al servicio del hombre, para liberarlo de necesidades materiales; la libertad tiene como fin modificar al propio hombre, ratificar y perfeccionar la naturaleza humana a través de su acción como protagonista y no como mero espectador de las posibilidades ofrecidas. El desarrollo de la libertad constituiría el desarrollo de la historicidad, calidad de acción exclusiva del humano.

. Si la libertad es un proceso, tiene grados desde lo más necesario a lo más libre, podríamos afirmar que la conducta libre se caracteriza por el predominio de la obligación interior, así como la conducta necesaria por la obligación exterior. El eje de la libertad, entonces y a diferencia de lo planteado por Dumazedier, (1975) a partir de su conciencia crítica señala que la libertad se desarrolla en tanto exista el par dialéctico libertad de y libertad para. Esto es, debo estar liberado de algo en la realidad para poder entonces liberarme para algo en la realidad.

El tiempo Libre ejerce una acción formativa o deformativa indirecta facilitada por la recreación. Al contrario de la enseñanza, las actividades de tiempo libre no transmiten conocimientos en forma expositiva y autoritaria, sino que moldean las opiniones, influyen sobre los criterios que tienen las personas respecto a la sociedad, sus problemas y sus soluciones, así como transmiten de manera emocional y recreativa informaciones de contenido mucho más diverso que las transmitidas en el mismo tiempo por el sistema de enseñanza, es decir, ejerce una acción formativa de índole psicológica y sociológica, que opera basada en la motivación y en las necesidades culturales y recreativas de la población, en sus gustos y preferencias, en los hábitos y tradiciones, en la relación de cada individuo con la clase y los grupos sociales a los cuales pertenece, sus sistemas de valores y su ética específica, sobre todo, opera basado en la voluntariedad, en la "libertad" de sus formas y sus contenidos, "opuestos" a las regulaciones, restricciones, reglamentos e imposiciones que sean exteriores a la propia

actividad. Pero la formación no es exclusiva del tiempo libre, opera como un sistema en el cual se incluyen la escuela y el sistema nacional de enseñanza, la familia, la educación ideológica social, los modelos de relaciones sociales y de tipos humanos que se transmiten de forma espontánea en la conciencia social. Es decir, es un universo complejo que interactúa y se condiciona recíprocamente; en este caso, no puede pensarse en un complejo de actividades de tiempo libre de índole formativa y diversificada sino existe previa y paralelamente un esfuerzo cualitativo y formativo, de la enseñanza a fin de lograr una educación para el tiempo libre por tanto, la cultura del tiempo libre debe estar precedida y acompañada de una educación para el tiempo libre.

La formación para el tiempo libre es una parte esencial de la formación integral del hombre, pues en el tiempo libre se realiza con gran eficiencia la formulación cultural, física, ideológica, colectivista; en el tiempo libre, se adquieren y se asimilan rápida y fuertemente los valores, las normas de vida, las opiniones y los conocimientos. No existen medios tan eficaces para la formación integral como los que proporcionan las actividades que se realizan en el tiempo libre; ni métodos tan sutiles y tan aceptables como los que tienen las actividades de tiempo libre bien hechas. En nuestros días, en el campo del contenido del tiempo libre se halla el campo de batalla más importante a mediano y largo plazo para la educación y la formación de la personalidad.

"Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas" (artículo 24 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, de 10 de diciembre de 1948). La importancia de tener tiempo libre y ocuparlo en actividades que nos ayuden a formarnos como personas, tiene además un carácter preventivo ante algunos de los males que aquejan a la sociedad: depresión, soledad, aislamiento, alcoholismo, drogadicción, enfermedades por sedentarismo, enfermedades crónicas. Esto hace que el tiempo libre en la actualidad sea una reivindicación de todas las clases sociales y todos los grupos de edades.

En esta línea Peralta (1990) afirma que liberar el tiempo y generar el espacio para que la recreación contribuya al perfeccionamiento del hombre, es un reto para éste, pero significa también un reclamo de la sociedad al estado y al gobierno para que las estructuras garanticen tiempo y recursos adicionales para el recreo del cuerpo, la mente y el espíritu. Es necesario que se conceptualice los parámetros anteriormente expuestos por lo que significa que una persona o individuo pueda disfrutar de actividades placenteras como bien afirma Pérez. A (2003), también se necesita del llamado presupuesto de tiempo que no es más que un informe de la vida cotidiana en este caso de los adolescentes, durante un período de tiempo determinado, no menor de 24 horas, donde este constituye un tipo perfecto de material sociológico.

Para hacer generalizaciones a partir de la información documental se requiere:

\_ Que exista homogeneidad en los datos, de manera que pueda modificarse como la misma información de cada caso, es decir, datos con significados iguales, cumpliendo así con los requisitos de validez.

\_ Que haya una cantidad suficiente de estos documentos que permitan hacer inferencias para el universo completo de unidades sobre las que se estudia (en este caso sujetos, hombres).

\_ El registro de actividad como método de recogida de información y el muestreo como método de selección de informantes, vienen a resolver este problema de análisis de los informes personales sobre la vida cotidiana, convirtiéndolos en presupuestos elementales de tiempo.

Por una parte, el registro de tiempo permite eliminar una de las limitaciones básicas del análisis de documentos, la falta de homogeneidad de la información, y otra, la selección muestral que asegura la representatividad de los documentos de registros de tiempo, para poder generalizar sus informaciones, por lo tanto, los estudios del presupuesto del tiempo sólo tienen en común con las encuestas, el

uso de una muestra y de un instrumento que propicia que cada información individual venga dada con una organización igual. En realidad el estudio del presupuesto de tiempo es un análisis documental realizado por medio del análisis de contenido. La peculiaridad del análisis de contenido de estos documentos es que aquí las categorías establecida a priori son las actividades cotidianas de un día de realización.

Lo que queríamos dejar sentado aquí era precisamente que el presupuesto elemental de tiempo constituye un documento y que los estudios son entonces un tipo particular de análisis documental, de todo lo anterior se deduce que las investigaciones del presupuesto de tiempo de los grupos humanos, al perfeccionarse tiende a unir orgánicamente distintos métodos y técnicas, dando la posibilidad de desarrollar una metódica basada en un sistema de métodos, es decir, la investigación del presupuesto del tiempo nos lleva de la mano al establecimiento de una metódica en sistema, pero lo original del caso, no es que se conciba o pueda concebirse como sistema, ya que este es posible para cualquier investigación sino que en el caso del presupuesto de tiempo cobre un carácter metodológico, o sea, el hecho de que la unión de los métodos y técnicas resulte orgánica significa entre otras cosas, que una vez utilizados no puede prescindirse de ellos para hallar el mismo tipo de resultados. Se convierte en un sistema tipo único, que siempre que se quiere lograr los resultados integrales habrá que conformar y hacer funcionar el mismo conjunto de métodos.

El hecho de que acudamos a este enfoque integral en el estudio del presupuesto de tiempo, se debe a la profundidad de las cuestiones teóricas que se encuentran tras las investigaciones sobre el empleo que hace de su tiempo los grupos humanos; cuestiones teóricas desde el punto de vista ideológico, además de técnico, las que consideramos más ampliamente en la sección destinada a examinar las relaciones entre el presupuesto de tiempo y el modo de vida.

### **Actividad Principal o Global Clasificación**

1. Trabajo Actividad laboral (actividad laboral) tiempo laboral
2. Necesidades biofisiológicas
3. Transportación
4. Tareas domésticas
5. Actividades de tiempo libre Actividad extralaboral tiempo extralaboral

De esta forma conoceremos el tiempo libre que se dispone para poder elaborar un plan de actividades físicas recreativas, lo que se plantea el surgimiento de una educación en y para el tiempo libre, permitiendo que el individuo conozca las alternativas que existen y pueda elegir, consciente y responsablemente las actividades que realizará dentro de su tiempo libre contribuyendo a su desarrollo personal y social dentro de una comunidad, son los adolescentes el grupo social, que requiere mayor atención dada sus características psicológicas, sociológicas y biológicas.

### **1.2 Características psicológicas en los adolescentes (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

Entre las principales características psicológicas de los adolescentes tenemos que en esta edad (13-15 años), retomando lo expuesto por la autora Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) requiere de un análisis de la situación social de su desarrollo como son:

#### **Condiciones internas:**

En el área cognoscitiva las mayores exigencias en la escuela reclaman del alumno un nivel más elevado de la actividad cognoscitiva y mental y a su vez propician su desarrollo.

El desarrollo intelectual se concretiza en: Pensamiento hacia el razonamiento abstracto (teórico -conceptual).

- 1 Atención: se perfecciona también en el deporte.
- 2 Percepción: Capacidad de observación en que esta es organizada y dirigida hacia un objeto.
- 3 Memoria: Es lógica, verbal, voluntaria.
- 4 Imaginación: Productiva; refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

### **Área motivacional:**

Desarrollo considerable de los intereses cognoscitivos.

Desarrollo de la capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades).

Necesidades básicas: independencia y autoformación.

Ocupar un lugar en el grupo (ser aceptado, reconocido y comunicarse con sus compañeros).

### **Área emocional:**

Vivencias emocionales complejas relacionadas con la maduración sexual.

Aparece el enamoramiento.

Emociones profundas en el trato con los compañeros (sentimientos de soledad y amargura, si estos no se satisfacen), inestabilidad en las manifestaciones emocionales: excitabilidad general, impulsos, rápidos cambios de estados de ánimo, estados afectivos.

### **Área volitiva:**

La voluntad se manifiesta en los procesos psíquicos capaces de plantearse un fin, hasta lograrlo. Se desarrollan cualidades volitivas (valentía, independencia, decisión, iniciativa). Subordinación a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convincentes. Muchos defectos de la voluntad, valentía,

osadía, perseverancia, obstinación. En los adolescente la cuestión de los objetivos de la actividad es la más aguda y actual (no el de la realización de la decisión tomada).

Dentro de las nuevas formaciones psicológicas de la personalidad, en el libro (Colectivo autores rusos año 2006) plantea que las actividades psicológicas de los adolescentes están determinadas en gran medida por las condiciones de trabajo, de estudio, ante la vida social, ayudar a los padres, enfrentarse y aclamar de algún modo las complejas relaciones entre las personas. Sentimiento de adultez (desarrollo de la autoconciencia), aspiración activa de ser y considerarse un adulto, entrar lo más rápido posible con igualdad de derechos al mundo de los adultos, pasar de la moral infantil de obediencia a la adulta de la igualdad, tendencia a sobre valorar sus cualidades. Conflictos en las relaciones entre adolescentes y adultos. Si se analizan los vínculos interpersonales entre adolescentes, resulta de gran importancia el grupo, el cual tanto por su carácter formal como informal (amigos y vecinos) se convierte en un motivo esencial de la conducta, la actividad de los mismos, pues existe ante todo la aspiración a encontrar una aceptación social.

En esta etapa la opinión del grupo posee mayor peso que la de los padres y maestros y en este sentido el bienestar emocional del adolescente está en dependencia de si ha logrado ocupar el lugar deseado dentro del grupo, cuando ese lugar no se conquista puede aparecer la indisciplina de algunos adolescentes en la escuela como estrategia para ser tenido en cuenta por sus compañeros, cuando no es manejada correctamente, puede ello conducir a la aparición de otras conductas negativas, incluyendo las de tipo delictivas, las cuales son el resultado de la inadaptación social del adolescentes.

Analizando lo planteado por el colectivo de autores (2006) acerca del desarrollo físico de los adolescentes ocurren cambios cualitativos en los procesos psíquicos, la formación de la personalidad y sentimientos de adultez que se describen a

continuación:

- Cambios de de las posibilidades físicas (aumenta la estatura, la fuerza física, la resistencia.
- Con el cambio de las posibilidades intelectuales.
- Con el cambio de su posición en la familia, el colectivo de muchachos de su misma edad, comienza a cumplir encargos y obligaciones bastantes complejas y de responsabilidad).

El proceso psíquico en los adolescentes lo determina la complicación de la actividad mental tales como la percepción, la representación, el pensamiento, la memoria, la imaginación y la atención.

A pesar de los diferentes cambios que se produce en el área motivacional, emocional y volitiva de los adolescentes, también ocurren en el desarrollo motor, anatómico y fisiológico del organismo los cuales proporcionan un ambiente favorable en su personalidad provocando desarrollo general en el organismo de los participantes.

### **1.3 Características del desarrollo motor, anatómicas, fisiológicas del organismo en los adolescentes (13-15 años).**

Es importante señalar el análisis de Sánchez Acosta Maria Elisa (2005) para entender el por qué se escoge este rango de edades con las que se propone trabajar. La autora comenta que “el desarrollo motor en esta etapa se manifiesta en correspondencia con la experiencia motriz que tenga acumulada el adolescente; mientras mayor sea, menos apreciables son ciertas alteraciones que ocurren en la dinámica de los actos; así mismo en contraste, al existir menos experiencia, los cambios son más acentuados. En este caso se hace referencia a la pérdida de la armonía y el control en la realización de las acciones en las que se manifiesta el exceso de movimientos, la insuficiente coordinación, la torpeza general y el estancamiento en los resultados, así como la falta de habilidad para la



asimilación motriz; todo lo cual repercute en la expresión de las vivencias emocionales, entre ellas las desagradables”, lo que reafirma que es en esta etapa donde los adolescentes son más vulnerables a los cambios no solo psíquicos sino físicos que inciden directamente en la forma de asumir cualquier actividad.

En este estudio se plantea además que en relación con lo expuesto anteriormente, los adolescentes no deben realizar ejercicios que exijan fuerza excesiva y requieran de movimientos fuertes y bruscos. Es más adecuado la ejecución de ejercicios de intensidad moderada con una duración relativamente prolongada en el trabajo muscular”, lo que justifica grandemente su planteamiento anterior.

Sánchez Acosta(2005), continúa explicando que de acuerdo con estas particularidades motrices y tomando en consideración las transformaciones morfo-funcionales y psicológicas en el período que se estudia, se hace necesario enfatizar en la organización y dirección de las clases de Educación Física y el Deporte Escolar para avanzar en el desarrollo de las actividades motrices deportivas, en las actividades físico-deportivas y recreativas y las capacidades físicas, promoviendo la profundización en el auto ejercicio, lo que evidencia que para lograr todo esto es necesario que las clases de la asignatura del correspondiente nivel escolar cuenten con una preparación y planificación que garantice su objetivo para que así no se vean afectadas las capacidades para ejercitar físicamente estas actividades deportivas.

Sobre el desarrollo físico de los adolescentes en el análisis, el libro Colectivo de autores rusos (2006) plantea que coincide en el tiempo con el segundo estirón, cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y las extremidades y un retraso en el crecimiento de la caja torácica.

Se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos, el desarrollo de músculos de atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos, los primeros se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

- 1 Aparecen cambios significativos en el parámetro del cuello (talla, peso, diámetro torácico).
- 2 El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.
- 3 Evolución de la musculatura inferior, si se compara con el desarrollo óseo la cual trasciende y afecta la coordinación motriz.
- 4 El proceso de maduración en los varones a los (14-15 años). Aumenta la fuerza muscular, que aun no va acompañada del desarrollo de la resistencia muscular. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva , pues los adolescentes al experimentar un incrementos de fuerzas muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y su duración supera en mucho sus necesidades

En esta etapa se introducen grandes cambios en la actividad vital del organismo las glándulas sexuales segregan dentro del organismo hormonas sexuales que ejercen una variada y gran influencia sobre la actividad de los órganos internos, En este caso ambas funciones se activan de manera simultánea provocando un desarrollo general en su organismo, en este grupo de edades se ve una inclinación a las actividades propias para su desarrollo por aquellas actividades físicas que pueden producir en ellos un ambiente de placer y motivación por los beneficios que le reporta.

#### **1.4. Ventajas de la actividad física recreativa para los adolescentes**

La actividad física recreativa y el ejercicio se utiliza para quemar calorías, algunas de las personas que creen que pueden quemar suficiente calorías a través de actividades de baja intensidad como para permitirse un incremento de la ingestión

de comida, cometen errores los efectos acumulativos del ejercicio a través de largos periodos de tiempo pueden ser sustanciales de modo que incluso los niveles de actividad mas modestos son beneficiosos.

El ejercicio puede suprimir el apetito en algunas personas, otros individuos pueden incrementar la ingestión lo suficiente como compensar el mayor gasto de energía de modo que los efectos del ejercicio sobre el apetito son neutrales o positivos para las personas que hacen dietas. Algunas le resulta útil programarse el ejercicio para aquellos momentos en los que suelen comer de forma desmedida o descansar con exceso sedentariamente, el ejercicio puede contrarrestar los efectos así como puede tener efectos positivos sobre la presión sanguínea, el colesterol, la composición corporal y la función cardio- respiratoria. Las personas obesas tienen mayor riesgo de sufrir alteraciones de estos procesos, el ejercicio aportará beneficios independientemente de la pérdida de peso corporal.

El ejercicio puede mejorar el funcionamiento psicológico pues al seguir un plan de ejercicios físico se observarán cambios en lo que se refiere a la ansiedad, la depresión, el estado de ánimo general y el concepto de si mismo. Los cambios psicológicos producto al ejercicio puede tener un efecto incrementando un sentido general del autocontrol, los beneficios del ejercicio puede incluir quemar calorías y perder peso, mantener el tono muscular, aumenta la velocidad metabólica que es la cantidad de calorías que queme el cuerpo en 24 horas al día mejorar la circulación, la función cardiacas pulmonar aumenta el sentido del autocontrol reducir, el nivel de estrés y depresión la capacidad de concentración ,suprimir el apetito, ayuda a dormir mejor, prevenir la diabetes, la alta presión arterial y el alto colesterol, reduce el riesgo a tener ciertos cánceres, como de seno, ovarios y colon.

La actividad física en el ámbito de circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativas físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar, como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada una de las circunscripciones debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativas físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

Las actividades físicas recreativas pueden realizarse según Pérez, A (2003), de forma individual u organizada; la forma de realización individual supone que el iniciador y organizador de la actividad es un individuo o grupos de personas, los cuales garantizan el plan, medios técnicos, recursos y el conocimiento técnico de la actividad a un nivel adecuado a las exigencias de cada actividad, se asume que la dirección de la actividad es asumida por el participante.

La recreación física organizada es aquella en que el papel de promotor y organizador de la actividad es una institución, organización, u organismo la cual de hecho debe garantizar todos los recursos, tales como equipos, instalaciones, personal técnico y de servicios, programas de actividades, en general una gestión que en lo fundamental estará en función de los protagonistas del proceso.

La forma organizada de la recreación física presupone la manera superior y más adecuada desde el punto de vista de la gestión y programación, posibilita el cumplimiento de los objetivos de la sociedad en relación a las metas propuestas para la comunidad en los distintos grupos de edades, permite la interrelación entre los profesionales de la actividad y la población en un proceso de aprendizaje que

contribuya a la formación integral del hombre en lo instructivo, educativo y desarrollador del proceso.

## **1.5 OPCIONES EN LOS ADOLESCENTES**

Siguiendo a Johann Huisinga (1957), podríamos establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Recreación es un término al que se da muchos significados. En la escuela tradicional se le llamó recreo, al lapso entre dos materias u horas de clase, en el que se permitía a los alumnos jugar o descansar, reponiéndose del esfuerzo de concentración requerida por el estudio. Para muchos, la palabra tiene una connotación placentera, para otros es sinónimo de diversión, entretenimiento o descanso. Puede que la recreación esté teñida del colorido particular de estas cosas y de otras tantas, pero en la actualidad es una disciplina que declara ser formativa y enriquecedora de la vida humana, por lo cual es necesario precisar mejor su alcance, aceptando que, siendo más joven que la educación, resulta aún más difícil de definir.

La función de la recreación era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a "homo faber", es decir, a puro funcionario que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades, la recreación representa en sí un conjunto de conceptos etimológicos: recreativo (latín), restablecimiento; recreación (francés), diversión, descanso, cambio de acción, que excluye la actividad laboral y caracteriza el espacio relacionado con estas acciones.

Por consiguiente el término recreación caracteriza, no sólo los tipos determinados de actividad vital selectiva de la gente durante el tiempo libre, sino también el espacio en que éstos funcionan, esta debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión al trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo. Sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El profesor Moreira. R (1979) en su libro, la Recreación un Fenómeno Socio – Cultural expresa: La recreación es un fenómeno social ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico y es un fenómeno cultural ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales.

J. PIEL (1986) define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva, planteando la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier(1975) podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo las prácticas físicas del

tiempo libre como aquellas actividades que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cual sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

Harry A. Overstrut (1997), plantea que: La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En este sentido su concepto queda limitado solo al esparcimiento, aunque concibe el aspecto socializador y de entretenimiento distintivo de la recreación.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención sobre la recreación realizada en 1967, (definición que mantiene su plena vigencia) y plantea: "La recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad". Los autores anteriores fueron citados por Aldo Pérez Sánchez en el año (1997) en el libro los Implementos metodológicos de la recreación.

Martínez del Castillo, J (1985, Pág. 9-17) define ésta "como aquella condición emocional interior del individuo que emana de las sensaciones de bienestar y de propia satisfacción proporcionadas por la preparación, realización y/o resultados de alguna de las variadas formas de actividad física (con fines no productivos, militares, terapéuticos).

En tal sentido este autor relaciona la recreación con las actividades físicas, señalando el bienestar que en general brindan al individuo. Las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar 1982, García Montes 1986, Martínez del Castillo 1986, de Knop 1990, Hernández y Gallardo, 1994), citados por Gaceta Electrónica Técnica Especializada en Recreación Vol. IV, Num. 24 parten de los elementos que determinan las características de las actividades físicas recreativas pero que dificultan su catalogación, coincidiendo en los siguientes aspectos:

- Se efectúan libre y espontáneamente.
  - Estructuran el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.
  - Ayudan a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
  - No esperan un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
  - Dan la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
  - Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.

Con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los participantes de los cambios de papeles en el transcurso de la actividad, constitución de grupos heterogéneos de edad y sexo, gran importancia de los procesos comunicativos y de empatía que puede generar aplicación de un concreto tratamiento pedagógico y no especialización, ya que no se busca una competencia ni logro completo”.



Coincidiendo con el criterio de estos autores, ya que se considera que las características de la propuesta tienen correspondencia, dando la posibilidad de utilización de estas actividades con fines educativos determinados, como los que se necesitan en esta comunidad para estas edades.

Sobre la actividad física recreativa se considera, aquella que posibilita la ejercitación de actividades de movimiento del cuerpo, en particular las relacionadas con sus habilidades motrices básicas en un contexto recreativo, dando satisfacción a necesidades de tipo fisiológico, espiritual, educativo y social en diversos momentos de la vida del hombre.

Las características de su medio social y geográfico desarrollan especialmente las capacidades de resistencia, fuerza y velocidad, coordinaciones necesarias para la práctica de actividades físicas recreativas de estos sectores. Las condiciones para la práctica deportiva aumentan la autoestima de los adolescentes de estos sectores sociales, con consecuencias significativas para la permanencia en el sistema educativo.

La práctica de actividades físicas permite la integración a un ámbito de la cultura con una gran valoración social, condiciones que refuerzan la motivación para lograr aprendizajes duraderos y para sistematizar la práctica deportiva con el acompañamiento médico del propio cuerpo para lograr el fortalecimiento de éste y hacer frente a la adversidad.

El carácter lúdico favorece un clima de recreación y diversión que ayuda a la salud psíquica, se abren oportunidades de recorrido de itinerarios deportivos, de formación y capacitación; se favorece además la integración a la práctica actividades físicas por las mujeres de sectores populares, cuya presencia es mínima en las condiciones actuales, brindando oportunidades y espacios para la participación y se posibilita la apertura de oportunidades laborales en ámbitos deportivos diversos y de educación no formal como: jugadores, entrenadores,

animadores deportivos, instructores deportivos, coordinadores deportivos de sociedades de fomento o clubes de barrios, árbitros, entre otros.

En los últimos años se han visto aparecer diversas investigaciones en el campo de la sociología del deporte (García Ferrando, 1998) que muestran como las prácticas físicas están adquiriendo una importancia relevante entre las actividades más habituales de los adolescentes en la ocupación de su tiempo libre .

### **1.6 Comunidad. Características y Particularidades.**

Entre los autores cubanos se encuentran criterios concluyentes en cuanto al concepto de comunidad, María de los A. Tovar, N.Díaz, M.Fuentes, M. Sorin, R. Arteaga González, H. Arias, H .Arranz, M. Harnecker y diversos colectivos de autores (2006) sobre el trabajo grupal el cual dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes, así como las características de su entorno social, definiendo como comunidad a un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes, cuyos trabajos se vinculan de una forma u otra al tema de desarrollo comunitario. En todos ellos aparece un criterio generalizado referente a que la comunidad no es estática, sino que está sujeta a cambios como toda institución social.

#### Elementos más generales aceptados entre autores extranjeros y cubanos.

- 1- Se constituye como grupo humano.
- 2- Comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico.
- 3- Tiene una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana.
- 4- Desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales.

- 5- Integra un sistema de interacciones de índole sociopolítica.
- 6- Sostiene su identidad e integración sobre la base de la comunidad de necesidades, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memoria histórica y la diferenciación respecto a sistemas sociales externos: otras comunidades, la sociedad.
- 7- Es parte de sistemas sociales mayores.

Grupos, sus características se encuentran los grupos secundarios que centran su atención en el tratamiento de los mismos como sociedades. Desde este punto de vista los grupos son ambientes importantes del comportamiento individual. Pueden verse como subsociedades en las cuales tiene lugar la interacción social, presentando como característica de los grupos pequeños, las que sigue:

- 1 Número restringido de miembros de miembros, de tal forma que cada uno pueda tener una percepción individualizada de cada uno de los otros, ser percibido recíprocamente por el y que puedan tener numerosos intercambios individuales.
- 2 Persecución de los mismos fines del grupo dotados de cierta permanencia, asumidos como fines del grupo, que respondan a diversos intereses de los miembros.
- 3 Relaciones afectivas entre los miembros que puedan hacerse intensas (simpatías, antipatías, etc.) y constituir subgrupos de afinidades.
- 4 Intensa interdependencia de los miembros y sentimientos de solidaridad.
- 5 Diferenciación de las funciones entre los miembros.
- 6 Constitución de normas, creencias, señales y ritos propios del grupo (lenguaje y código del grupo).

La cohesión. : Es la capacidad del grupo para mantenerse unido. Supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción de cada miembro. Llegar a un estado de cohesión elevado es algo lento. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros.

Como factores que favorecen la cohesión, destacamos:

- a) Que el grupo sea homogéneo.
- b) La existencia de objetivos claros, concretos y evaluables.
- c) Cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesionan.
- d).Una buena comunicación entre los miembros del grupo, donde se puedan expresar libremente y sentirse aceptados.
- e). La colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente sin competir.

En el grupo se pueden distinguir dos tipos de roles, los formales e informales. Los roles formales son aquellos que se establecen paralelamente a la creación y formación del grupo, tales como, los roles de dinamizador, observador, tesorero, los roles son aquellos que surgen de forma espontánea durante la vida del grupo. Conforme a esto, numerosos autores distinguen entre líder formal e informal, destacando como líder formal así a la persona que dinamiza , coordina o dirige el grupo de aquel miembro del grupo que posee una influencia especial en el resto de miembros, sus ideas son más seguidas, propone y organiza actividades con éxito, anima de forma especial a sus compañeros .Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio, pues todas tienen en su centro al hombre.

Teniendo en cuenta los argumentos antes expuestos es necesaria la puesta en práctica de un plan de actividades físicas recreativas para este grupo de edades que garantice sus necesidades y preferencias y por ende la ocupación de su tiempo libre.

### **1.7 Plan, argumentos para su organización**

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la

investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de actividades físicas recreativas que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de actividades físicas recreativas es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de actividades uniformes dentro de un marco

sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de actividades físicas recreativas este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

### **Clasificación del plan de actividades físicas recreativas**

Se pueden clasificar tomando en cuenta tres criterios:

a. **Según la temporalidad**, pueden ser:

- \_ Plan quincenal
- \_ Plan anual (calendario)
- \_ Plan trimestral (temporada)
- \_ Plan mensual
- \_ Plan semanal
- \_ Plan de sesión

b. **Según la edad de los participantes**

- \_ Plan infantil
- \_ Plan juvenil
- \_ Plan de adultos
- \_ Plan para ancianos o tercera edad

c. **Según su utilización**

- \_ Plan de uso único
- \_ Plan de uso constante.

### **Instrumentación y Aplicación del Plan**

Esto implica proveerlo de condiciones (espacios donde se desarrollen los planes y recursos necesarios para su ejecución, que es donde se lleva a cabo el plan). Esto se hace por medio del grupo de promotores, profesores, animadores y líderes o activistas, quienes ponen en práctica su capacidad de organización y habilidades

para animar y dirigir actividades y los propios participantes.

La instrumentación exige una gran dedicación y esfuerzo por parte del grupo de recreación encargado del plan, pudiendo llegar a ser lenta, es una de las fases fundamentales para el proceso de la programación. Implica igualmente la selección de los espacios o sitios donde se desarrollaran las actividades que constituyen el contenido del plan. A continuación se presentan algunos criterios que han de tenerse en cuenta para seleccionar estos espacios:

### **POBLACIÓN**

- Características.
- Necesidades.
- Intereses.
- Experiencias

### **CONTENIDO**

- Medios.
- Áreas de expresión.
- Actividades.

### **PLAN RECURSOS**

- Humanos, técnicos y financieros.
- Lugar e instalaciones.
- Vocación.

### **METODOLOGÍA**

- Técnicas generales.
- Técnicas específicas.

### **OBJETIVOS**

- Generales

- Específicos

\_Recursos existentes, instalaciones existentes, aquellas por adaptar, dimensión, funcionalidad.

\_Principal actividad (laboral, doméstica, escolar o profesional) de la población.

Las características a tener en cuenta el plan de actividades físicas recreativas:

## **EQUILIBRIO**

Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

## **DIVERSIDAD**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

## **VARIEDAD**

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el plan con otras actividades.

## **FLEXIBILIDAD**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación



recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos planes. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del plan. El control debe cumplir las siguientes condiciones para que se desarrolle con efectividad:

- \_ Ser comprendido por todos aquellos que participan en la gestión y desarrollo del plan.
- \_ Ser concebido en función del plan y de la organización de los recursos tal como se haya elaborado.
- \_ Poner en evidencia las diferencias entre lo programado y lo logrado, e incluso debe posibilitar que nos anticipemos a la aparición de estas diferencias, para establecer las medidas correctoras antes que aparezcan.
- \_ Debe ser lo suficientemente flexible para adaptarse a cualquier cambio en el plan.
- \_ Sus resultados deben tratarse de explicarse además de forma escrita y verbal, gráficamente, para que estén a disposición de todos aquellos que necesiten utilizarlos.
- \_ Debe buscar la participación activa en él de todos los responsables de las distintas áreas del plan.

Sin control es imposible el desarrollo del proceso y sin evaluación es imposible conocer la efectividad y el cumplimiento de los objetivos propuestos. Según Momperrad Colomer (citada por Cervantes, 1992) es “un proceso crítico referido a acciones pasadas, con la finalidad de constatar en términos de aprobación o desaprobación, los progresos alcanzados en el plan propuesto y hacer en consecuencia las modificaciones necesarias respecto a las actividades futuras”.

No se evalúa para justificarse, ni para recibir una buena calificación profesional, sino para conocer mejor el trabajo realizado, la realidad estructural, para descubrir nuevas perspectivas de acción, profundizar en la problemática que nos ocupa y aprovechar al máximo los recursos disponibles.

La evaluación debe realizarse en tres momentos del proceso planificación:

1. Antes de planificar: pensar que va a pasar en cada tipo de actividad.
2. En el momento de la aplicación del plan.
3. Con posterioridad a la aplicación del plan y siempre debe ser la mas amplia y profunda.

Las diferencias y características del control de la gestión y la evaluación final son:

1. El control de gestión en la continuada es más analítico, el de la evaluación final es más global.
2. En la final se reflexiona sobre toda la información recogida sistemáticamente en el control de la gestión.
3. Volvemos a aplicar la metodología de análisis de la demanda: nuevos sondeos, registro directo, paneles: entrevistamos a una serie de individuos que responden a determinadas características y siempre entrevistamos a los mismos (periódicamente), entrevistas a entidades, reuniones de grupo.
4. Debemos hacer una reflexión de como ha ido el año y lo comparamos con los objetivos planteados.
5. Para hacer una buena evaluación son necesarios unos buenos objetivos, tanto cuantitativos como cualitativos. Debemos reunir la observación directa individual y de grupo.

Por tanto concretamente la evaluación es la valorización y medición de las actividades realizadas para la ejecución de lo planificado con el fin de detectar las incongruencias y desviaciones y poder aplicar las medias y reajustes necesarios.

Para realizar los ajustes y disponer de nuevas alternativas a la ejecución de los planes se requiere tener la información necesaria proporcionada por el control y la evaluación ejercida en todas las etapas del proceso de programación recreativa.

### **Conclusiones parciales del capítulo**

1-Es cierto que el concepto de recreación física recreativa y tiempo libre ha sido determinado por diferentes autores y cada uno de ellos consideran un grupo de motivaciones determinadas por las condiciones sociales, psicológicas anatómicas y fisiológicas.

2-Cada persona tiene un modo particular de actuar atendiendo a sus necesidades de emplear su tiempo el libre. Sin embargo en las investigaciones sociológicas realizadas han determinado operativamente a los adolescentes como el grupo social de mayor vulnerabilidad en una comunidad.

3- Al plantear el plan de actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre se deben tener en cuenta principios, características y enfoques los cuales harán de estas opciones que se garantice el desarrollo integral de la comunidad.

## **CAPÍTULO II. Análisis de los resultados, fundamentación y propuesta de un plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.**

Este capítulo se inicia con la fundamentación del tipo de estudio y una caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río, partiendo del resultado de los instrumentos aplicados, sobre la base de la cual se diseña y presenta el plan de actividades físicas recreativas propuesto, incluyéndose además la valoración tanto teórica como práctica del mismo.

Se realizó un estudio exploratorio, descriptivo acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas de los adolescentes (13-15 años) utilizándose varios instrumentos, conociéndose el porque de las causas del objeto de investigación y evidencia un momento determinado de ese fenómeno en una situación natural partiendo de un plan de actividades físicas recreativas.

### **2.1 Características de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

A través de la revisión documental realizada con el apoyo de la Presidenta del Consejo Popular y otros factores llegamos a conocer las características actuales de la comunidad que se pretende investigar. La circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas es una zona urbana, esta electrificada prevalece el sexo masculino, el nivel escolar es medio se caracteriza por ser un barrio precario y de problemas, aunque hace varios años han disminuido, es un territorio o espacio ambiental donde esta enclavado una escuela y varias empresas de construcción, limita al norte con Consejo Popular Carlos Manuel, al sur con el Consejo Popular San Vicente, al este con el Consejo Popular las Ovas y Carlos Manuel y por el oeste con el Consejo Popular Hermanos Balcón y Vizcaíno.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Mejorar el alumbrado público y abasto de agua
- Creación de centros deportivos recreativos, así como de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los adolescentes nuestro Consejo Popular cuenta con los siguientes recursos.
- En la educación contamos con una escuela primaria Leopoldo Febles
- En la parte cultural contamos con una sala de Video.

En el ámbito del INDER contamos con un gimnasio de boxeo y una cancha de baloncesto, teniendo una fuerza técnica de:

Profesores de recreación: 5

Profesores del deporte: 4

Profesores de cultura física: 6

Activistas: 5

#### **Levantamiento de áreas e instalaciones deportivas.**

1 cancha de baloncesto

1 gimnasio de boxeo

#### **Levantamiento del módulo recreativo:**

-Juegos de domino: 3

-Juegos de dama: 6

-Juegos de ajedrez: 4

-Mesa para juegos pasivos: 1

-Mesa para juego de ajedrez: 1

-Net de voleibol: 1

-Pelotas de baloncesto: 2

#### **Establecimiento de convenios de trabajo con los organismos e instituciones.**

Organizaciones de pioneros José Martí (OPJM)

Comité de Defensa de la Revolución (CDR)

Federación de Mujeres Cubana (FMC)  
Asociaciones de combatientes (ACRC)  
Cultura  
Unión de Jóvenes Comunistas (UJC)  
Educación  
Otras Entidades.

## **2.2 Caracterización del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

Nuestro grupo objeto de investigación está representado por una edad entre (13-15 años), siendo importante a la hora de crear un grupo porque nos facilitan las actividades y el entendimiento de la evolución de dicho del grupo y miembros.

Los organizadores de la actividad del grupo, no deben perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento del mismo, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinado con las organizaciones competentes de la comunidad. El grupo y todos sus miembros deben implementar de forma unánime y popular un plan para mejorar las conductas desfavorables no acorde a los principios y reglas establecidas por su dirección e integrantes.

Estos adolescentes se encuentran en la etapa de desarrollo que representa el paso de una etapa a otra, pues estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adolescencia.

Nuestros adolescentes frecuentemente presentan problemas emocionales, dados por los factores de riesgos y su influencia en ellos por lo vulnerables que son y se muestran intensos en sus actividades físicas, producto a la energía propia de la edad, también reflejan rápidos cambios en el estado de ánimo, presentan una capacidad para actuar de acuerdo con el objetivo propuesto y se subordinan a él

otros deseos inmediatos (plantea autonomía de personalidades) y necesidades básicas: Independencia y autoformación.

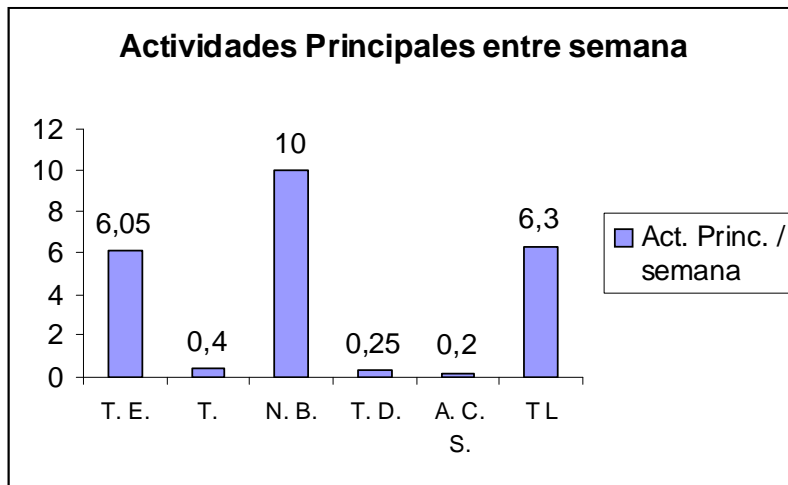
**Distribución del Presupuesto de Tiempo de la muestra estudiada. (Según resultados del Auto registro de Actividades).**

Haciendo un análisis del presupuesto de tiempo y de la aplicación del autorregistro de actividades a la muestra seleccionada de (31 adolescentes), se constató que los tiempos que como promedio días entre semanas dedican a las actividades principales: Actividades de trabajo estudio 6: horas 5 minutos, transportación 40 minutos, de necesidades biofisiológica utilizan 10:00 horas, tareas domesticas 0.25, actividades de compromiso social 0.20 y destinan el tiempo libre de 6:30 horas.

**Tabla 1 Actividades principales entre semana**

| <b>MUESTRA</b> | <b>ACTIVIDADES PRINCIPALES<br/>ENTRE SEMANA</b> | <b>TIEMPO<br/>PROMEDIO</b> |
|----------------|---|----------------------------|
| 31             | Trabajo o Estudio                               | 6:05                       |
|                | Transportación                                  | 0:40                       |
|                | Necesidades Biofisiológicas                     | 10:00                      |
|                | Tareas Domésticas                               | 0.25                       |
|                | Actividades de Compromiso Social                | 0.20                       |
|                | Tiempo Libre                                    | 6.30                       |
|                | <b>Total</b>                                    | <b>24:00</b>               |

**Gráfico 1      Actividades principales entre semana**

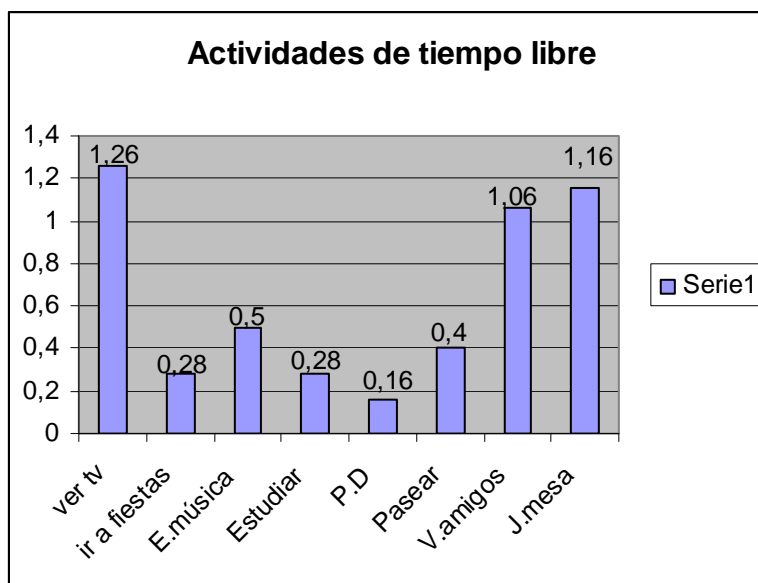


**Tabla 2. Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultados del auto registro de actividades.**

| MUESTRA | ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE | TIEMPO PROMEDIO |
|---------|-----------------------------|-----------------|
|         | Ver Televisión              | 1.26            |
|         | Ir a fiestas                | 0.28            |
|         | Escuchar música             | 0.50            |
|         | Estudiar                    | 0.28            |
|         | Practicar deportes          | 0.16            |
|         | Pasear                      | 0.40            |
|         | Visitar amigos              | 1.06            |
|         | Juegos de mesa              | 1.16            |
|         | <b>TOTAL</b>                | <b>6.30</b>     |



**Gráfico 2 Principales actividades realizadas en el Tiempo Libre (según resultado del auto registro de actividades.**



Como se expresa en la tabla 2 las principales actividades realizadas en tiempo libre según resultados del auto registro realizado a los adolescentes de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas(6 horas y 30 minutos ) invierten el mayor tiempo en realizar actividades como ver televisión 1hora .26 minutos , juego de mesa (dominó )promedio de 1hora .16 minutos , visitar amigos 1hora 6 minutos y las demás actividades como practicar deportes, estudiar, pasear y otras están en el rango entre 16y 50 minutos demostrando esto la improductividad de las actividades que realizan.

### 2.3 Análisis de los resultados

Con el objetivo de hacer más clara y asequible la comprensión de los resultados obtenidos se exponen y analizan los diferentes métodos aplicados en la investigación, los materiales con que cuentan, instalaciones, medios de los que disponen para la realización de diferentes actividades en la muestra objeto de de análisis.

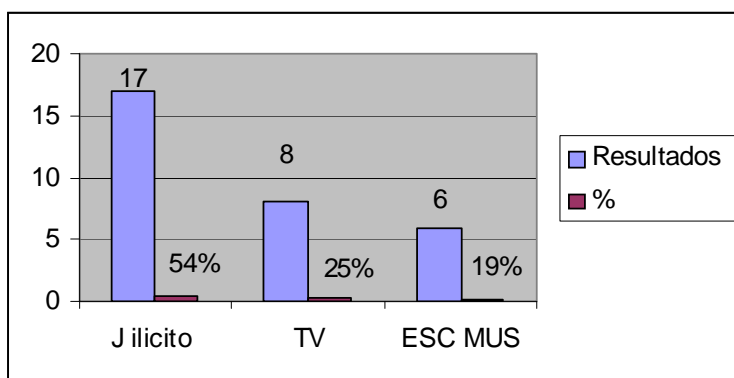
### 2.3.1 Resultados de la observación a los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas (Anexo 1).

En el período de Noviembre del año 2007 a diciembre 2007 fueron realizadas 8 observaciones a la comunidad (Anexo 1) en el primer aspecto relacionado con las actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir sus actividades docentes arrojó que de un total de 31 ,17 de ellos lo dedican a juegos ilícitos para el 54%, 8 ven la televisión para un 25% y 6 escuchan música que representan el 19 %.

**Tabla 3    Actividades que realizan los adolescentes al concluir las actividades docentes.**

| Cantidad | Aspectos | Resultados | %   |
|----------|----------|------------|-----|
| 1        |          | 17         | 54% |
| 2        |          | 8          | 25% |
| 3        |          | 6          | 19% |

**Gráfico 3    Actividades que realizan los adolescentes al concluir sus actividades docentes.**



En el segundo aspecto que está relacionado con las áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas y las condiciones que poseen las mismas, se observó que existen un parque el cual no tiene las condiciones idóneas para la práctica de las actividades físicas, una cancha de baloncesto en la escuela enclavada en la comunidad y un gimnasio de boxeo al cual no tiene acceso nuestra población pues asisten los niños con una edad de (10-12 años) fundamentalmente.

Haciendo una valoración del tercer aspecto relacionado con las condiciones de estas instalaciones se constató que el gimnasio de boxeo se evalúa de mal ya que el mismo presenta condiciones higiénicas desfavorables, no tiene agua y los colchones y el ring se encuentran en mal estado, al igual que las condiciones constructivas del inmueble. El parque no tiene las condiciones creadas para otras actividades que no sean la de los niños de 6 a 12 años. Además de ser muy pequeño y en la mayoría de las ocasiones se llena de hierba y son vertidos escombros y basura en el mismo evaluándose de mal.

La única instalación con condiciones para la práctica de estas actividades físicas es el terreno de baloncesto, el cual posee todas las medidas oficiales y los tableros en condiciones óptimas, situado o enclavado en la escuela.

**Tabla 4 Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas y condiciones**

| INSTALACIÓN | NUMERO | CONDICIONES |
|-------------|--------|-------------|
| Parque      | 1      | Malas       |
| Cancha      | 1      | Buenas      |
| Gimnasio    | 1      | Malas       |
| Total       | 3      |             |

En cuanto al cuarto aspecto relacionado con los medios para el disfrute de las actividades para la ocupación del tiempo libre el total de los adolescentes (31)

construyen sus medios. Ejemplos, las pelotitas trapo y aro de baloncesto rústico, confeccionado con materiales que se encuentran.

**Tabla 5 Medios con que cuentan para el disfrute de las actividades y la ocupación del tiempo libre.**

| <b>Cantidad</b> | <b>Medios</b>                      |
|-----------------|------------------------------------|
|                 | <b>Pelotitas de trapo</b>          |
|                 | <b>Aros de baloncesto rústicos</b> |

El aspecto cinco está relacionado con los tipos de actividades pasivas y activas que se realizan, se observó que dentro de las actividades pasivas está el juego de dominó, damas y dentro de las activas se encuentran: empinar papalotes, criar palomas, practicar juegos ilícito, observándose que todas son realizadas de forma espontáneas.

Valorando los resultados de la observación se constata que los adolescentes al concluir las actividades docentes, realizan fundamentalmente Juegos ilícito, ver televisión y escuchar música no teniendo áreas, ni medios para práctica de las mismas y las que realizan tanto activas como pasiva son de forma espontáneas.

### **2.3.2 Resultados de la encuesta realizada a los adolescentes de la comunidad Ceferino Fernández Viñas. (Anexo 2).**

Se realizó la encuesta a los 31 adolescentes (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas con el objetivo de conocer la opinión sobre la ocupación de su tiempo libre, sus inquietudes, gustos, preferencias y necesidades.

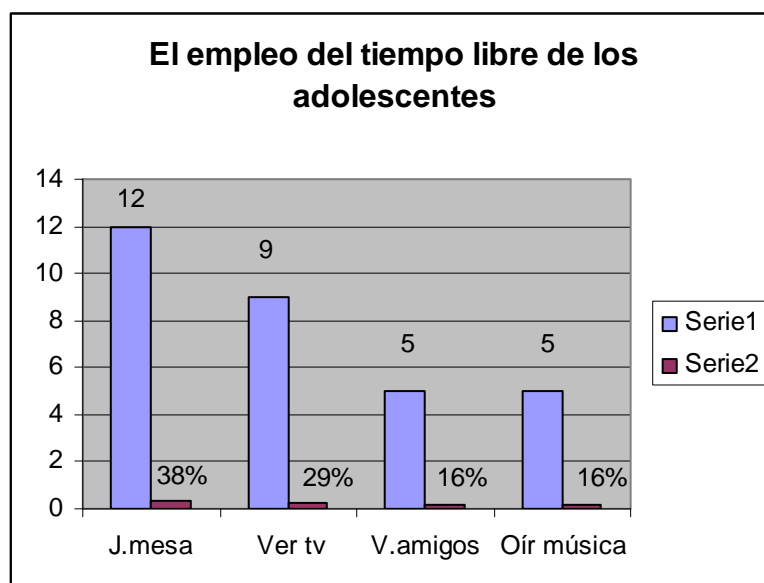
La primera pregunta estuvo relacionada con el empleo del tiempo libre y arrojó que de un total de 31 encuestados ,12 lo emplean en juegos de mesa (dominó) con carácter ilícito para un 38%, 9 lo emplean en ver televisión para un 29%, 5 emplean en visitar amigos para un 16%, y 5 lo dedican a oír música que

representan 16% respectivamente, no refieren criterios en practicar deportes, ni en planes de la calle.

**Tabla 6 El empleo del tiempo libre adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

| Empleo del T/ Resultados |                | Por ciento |
|--------------------------|----------------|------------|
| Libre                    |                |            |
| Encuestados<br>31        | Juegos de mesa | 12 38 %    |
|                          | Ver televisión | 9 29 %     |
|                          | Visitar amigos | 5 16 %     |
|                          | Oír música     | 5 16%      |

**Gráfico 4 El empleo del tiempo libre adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**



La segunda pregunta se refiere a la realización de actividades físicas recreativas, de los 31 encuestados, 19 plantean que nunca realizan actividades físicas

recreativas para un 61.3%, 10 plantean que las realizan a veces para un 32.2%, 2 plantean que mensual para un 6,5 %.

**Tabla 7 Actividades físicas recreativas realizadas en los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

| Realizan actividades físicas recreativas |    |        |
|--|----|--------|
| Nunca                                    | 19 | 61,3 % |
| A veces                                  | 10 | 32,2 % |
| Mensual                                  | 2  | 6,5%   |

La tercera pregunta está encaminada a conocer si ellos practican actividades físicas recreativas planificadas en su comunidad donde 27 plantearon que NO para un 87 % y 4 plantearon que algunas veces para un 13%.

**Tabla 8 Práctica de actividades físicas recreativas**

| Si practican actividades físicas recreativas |    |     |
|--|----|-----|
| En su comunidad                              |    |     |
| NO   | 27 | 87% |
| algunas veces                                | 4  | 13% |

La cuarta pregunta esta relacionada con las características de las actividades de los adolescentes lo que arrojó que del total de 31, 18 plantearon que son de simple diversión para un 58 %, juego de mesa (dominó) 13 para un 42 %.

**Tabla 9 Caracterización de las actividades que realizan los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

| Características de estas actividades |               |           |    |     |
|--------------------------------------|---------------|-----------|----|-----|
| ENCUESTADOS<br>31                    | Simple        | diversión | 18 | 58% |
|                                      | Música        | -Baile    |    |     |
|                                      | Juego de Mesa | (dominó)  | 13 | 42% |

La quinta pregunta se refiere a las actividades que prefieren los adolescentes, de un total de 31 encuestados, 10 manifestaron los torneos deportivos para un 32% teniendo mayor incidencia, 9 prefieren los festivales deportivos recreativos para un 29%, el 19 % que significan 6 por los juegos tradicionales, 4 encuestados prefieren el ciclismo popular representando el 14% y solo 2 de ellos que representa el 6% prefieren festivales de bailoterapia.

**Tabla 10 Actividades físicas recreativas que prefieren los adolescentes (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

| Actividades Físicas recreativas que prefieren |                         |  |    |     |
|---|-------------------------|--|----|-----|
| Encuestados<br>31                             | Torneos Deportivos      |  | 10 | 32% |
|   | Festivales Deportivos   |  | 9  | 29% |
|   | Recreativos             |  |    |     |
|   | Juegos tradicionales    |  | 6  | 19% |
|   | Ciclismo Popular        |  | 4  | 14% |
|   | Festivales Bailoterapia |  | 2  | 6%  |

La sexta pregunta se refiere a la puesta en práctica de estas actividades físicas recreativas, de 31 encuestados 29 plantearon que si para un 94% y solamente 2 plantearon lo contrario para un 6%.

**Tabla 11 Puesta en práctica de las actividades Físicas recreativas**

| Gustaría poner en práctica estas actividades |    |     |
|--|----|-----|
| Sí   | 29 | 94% |
| No   | 2  | 6%  |

Valorando el resultados de los objetivos de la encuesta se constata que los adolescentes emplean su tiempo libre en juego de mesa, ver televisión y visitar amigos y el 61,3% de los 31 encuestados no realizan actividades físicas recreativas, ni planificadas, siendo estas de simple diversión, teniendo como las preferidas los torneos deportivos, festivales deportivos recreativos, Juegos tradicionales, ciclismo y bailoterapia.

### **2.3.3. Resultados de la entrevista realizada a los familiares de los adolescentes (35) (Anexo 3).**

Con el objetivo de conocer la opinión respecto a las actividades físicas recreativas en la comunidad y la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se entrevistaron a 35 de sus familiares.

La primera pregunta está relacionada con la actividades que realizan después del horario docente, 28 plantearon que los adolescentes después de su horario de clases no tienen ninguna opción de actividades físicas recreativas planificadas o dirigidas, aunque realizan juegos pasivos como el dominó y la dama para un 90,3%, los restantes 3 refieren que en algunas ocasiones lo que realizan es oír música y ver televisión para un 9,7%.



La segunda pregunta relacionada con la planificación de las actividades físicas recreativas de su circunscripción el 76% de los encuestados que significan 27, plantean no tener conocimiento de la planificación de estas actividades, sin embargo el 24% que representan 8 manifiestan tener conocimiento de esta planificación pero se ajustan a los niños y es de muy poca motivación para los adolescentes no teniéndose en cuentas sus gustos.

La tercera pregunta se refiere a los beneficios de esta actividad , donde los 35 familiares entrevistados le atribuyen grandes beneficios e importancia a la práctica de las actividades físicas recreativas puntualizando que los mantiene ocupados durante su tiempo libre, además de ayudar a la formación y educación de los adolescentes, ya que esta edad tiene características muy particulares puntualizando que lo que no se trasmite de una forma adecuada en esta edad trae consigo en el futuro trastorno de su personalidad, representando un 100%.

Particularizando en la cuarta pregunta se refiere a los días que los familiares prefieren que se realicen estas actividades los 35 entrevistados plantearon que prefieren los fines de semana y los clasifican como los días más factibles para poder darle seguimiento de manera más directa y aprovechar otras actividades que se oferten en la comunidad donde ellos pudieran asistir representando un 100%.

#### **2.3.4 Resultados de la entrevista realizada al jefe de sector. (Anexo 4)**

Se realizó con el objetivo de conocer la situación actual de los adolescentes (13-15 años) sobre la ocupación del tiempo libre en la comunidad Ceferino Fernández Viñas.

La primera pregunta está relacionada sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes el cual planteó que la mayoría de estos emplean el tiempo libre en actividades propias de la comunidad y que la realizan en forma de grupo,

ejemplificando los juego ilícitos, manifestaciones incorrectas y tienen un comportamiento en ocasiones no adecuados que atenta contra la disciplina de la comunidad.

La segunda pregunta se refiere a que si las actividades que realizan en su tiempo libre son de carácter recreativo para los adolescentes. Puntualizó que los adolescentes tienen muy pocas opciones recreativas incidiendo los juegos de dominó que en ocasiones tienen carácter ilícito.

La tercera pregunta se refiere al comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre, planteando el Jefe de Sector que el comportamiento de los mismos durante la ocupación del tiempo libre es Desfavorables incidiendo en la conducta descompuesta y manifestando hábitos incoherentes.

La pregunta cuatro esta relacionada con las actividades preventivas realizadas por el jefe de sector para mejorar la ocupación del tiempo libre , el cual planteo que se realizan actividades como conversatorios, charlas educativas, visitas a los familiares y seguimiento a los adolescentes que presentan comportamientos inadecuados.

La quinta pregunta se refiere si el compañero jefe de sector conoce la existencia de algún plan de actividades físicas recreativas en su comunidad para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes, planteando que no tiene conocimiento de que el plan se lleva a cabo en la comunidad por lo que manifiesta que se ha insistido con los factores que tiene incidencia en el desarrollo de la comunidad para confeccionar un grupo de iniciativas donde los adolescentes tengan adecuadamente en que emplear su tiempo libre.

Haciendo mención a la sexta pregunta relacionada con las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de la circunscripción, se pudo

escuchar verbalmente que las que más inciden son las siguientes:

- El poco seguimiento de la familias a estos adolescentes.
- Manifestaciones de vicios (bebidas, fumar, juegos prohibidos que se evidencian hasta en la propia familia.

#### **2.4 Propuesta del Plan de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) pertenecientes a la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.**

**Por una adolescencia sana y feliz.**

##### **Fundamentación**

La propuesta se fundamenta partiendo de los referentes teóricos desarrollados en la investigación teniendo en cuenta los argumentos realizados por Aldo Pérez en su libro Fundamentos Teóricos Metodológicos (2003) donde la autora retoma los diferentes enfoque , características , clasificación , control y evaluación para que este plan de actividades físicas recreativas contribuya a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas a partir de los resultados de encuestas, entrevistas y autorregistro de actividades, incorporándolos a las actividades de carácter social propiciando un estado de motivación favorable y de ambiente deseado logrando una transformación en la comunidad.

Este plan debe contener una serie de aspectos de carácter organizativo que a continuación se exponen:

- Enfoque Tradicional:** Se tuvo en cuenta ya que se utilizan actividades realizadas en otra etapa que tuvieron éxito.
- Enfoque de Actualidad:** Se utiliza actividades teniendo en cuenta el contexto, las condiciones de la comunidad retomando las más novedosas.
- Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en las necesidades de los adolescentes que no se sienten satisfechos con las actividades que se realizaban

y a través de encuestas se obtuvieron datos sobre las actividades físicas recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador y la experiencia personal de los especialistas y sus opiniones, tomando estas generando y poniendo en práctica el plan con las actividades planificadas dentro de la comunidad objeto de estudio.

e. **Enfoque Socio-Político:** Basándose en las actividades Socio-Político para la formación del plan de actividades físicas recreativas el cual contiene todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de los adolescente habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

**Equilibrio:** Entre las diferentes actividades: El plan debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de los adolescente (13-15 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

### **Diversidad**

- El plan debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades, teniendo en cuenta la organización y la presentación de la actividad en forma diferente y al grado de habilidades de cada participante.

### **Variedad**

- Al presentar actividades especiales que ocupen el tiempo libre de los adolescentes, rompen la rutina y motivan la participación.

### **Flexibilidad**

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

**Objetivo general:** Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia, salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, en la formación multilateral de su personalidad.

**Objetivo específico**

Propiciar un ambiente comunicativo de convivencia social y relaciones interpersonales a través de actividades físicas recreativas.

Lograr una formación integral de los adolescentes (13-15 años), aumentando su participación en las actividades físicas recreativas concebidas.

Lograr que el plan se ajuste a las condiciones actuales para llevar a cabo los objetivos propuestos.

**Indicaciones metodológicas:**

Para la puesta en práctica de dicho plan se hace necesario una adecuada coordinación y apoyo de los factores e instituciones de la circunscripción y la comunidad. Las orientaciones metodológicas del mismo estarán dirigidas a satisfacer las necesidades de la comunidad teniendo en cuenta sus gustos y preferencias.

Después de asegurada y coordinada las actividades que se van a desarrollar en cada caso (nombre de la actividad, tipo de actividades, fechas, horas, lugar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo) se realiza la divulgación de las mismas. Para ésta se utilizarán varias vías como son: murales, carteles informativos, Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores. Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos.

Para el desarrollo de este plan se tuvo como punto de partida la participación de varios factores en el forum comunitario, donde nos permitió conocer con profundidad que hacer para resolver dicha problemática.

Partiendo de este concepto se organizó el trabajo para que la propuesta del plan que tuviera un basamento real por lo que se confeccionaron comisiones de trabajo integrada las mismas por un comité gestor de actividades que serían los encargados de organizar las principales actividades a desarrollar, un comité de aseguramiento que su principal objetivo es garantizar los recursos para el desarrollo de las actividades, así como un comité de propaganda encargado de divulgar todo lo que se va a hacer.

A través del plan de actividades físicas recreativas podemos canalizar nuestra creatividad.

- Liberar tensiones y/o emociones.
- Orientar positivamente las angustias cotidianas.
- Reflexionar.
- Divertirnos.
- Aumentar el número de amistades.
- Acrecentar el acervo cultural.
- Comprometernos colectivamente.
- Integrarnos y predisponernos a otros quehaceres de la vida.

Además mediante las diferentes actividades físicas recreativas se efectúa en muchas oportunidades, la transmisión cultural de generación en generación, favoreciendo con su práctica el entendimiento intergeneracional cuando se crean los espacios de participación de padre - hijo –amigos. Estas actividades en los adolescentes es un importante agente socializador, que permite la interacción con

los miembros del grupo, disfrutar de actividades grupales y motivar el actuar de cada uno. Como docentes debemos presentar a la recreación como una alternativa en la adaptación del proceso de la adolescencia teniendo en cuenta las necesidades e intereses de la población y respetando los cambios que puedan darse en el ámbito biológico, psicológico y social.

**Nombre del plan de Actividades Físicas-Recreativas:**

**Por una adolescencia sana y feliz.**

| No | Actividad   | Lugar           | Mañana | Tarde | Noche | Frecuencia |
|----|---|-----------------|--------|-------|-------|------------|
| 1  | Torneos deportivos<br>De baloncesto<br>De Fútbol con vallas   | Circunscripción | X      | X     |       | Mensual    |
| 2  | Festivales deportivos recreativos<br>Maratón recreativo<br>Programa a jugar<br>Béisbol 4 Esquinas<br>Carreras entre obstáculo<br>Tesoro escondido |                 | X      | X     |       | Mensual    |
| 3  | Ciclismo Popular  | Circunscripción | x      |       |       | Quincenal  |
| 4  | Festivales de juegos  | Circunscripción | x      | x     |       | Mensual    |

|   |   |                 |   |   |   |           |
|---|---|-----------------|---|---|---|-----------|
|   | tradicionales<br>-carreras de relevo<br>-quimbumbia<br>-tracción de la soga<br>-carreras en zancos<br>-carreras en sacos<br>-Papalote | ción            |   |   |   |           |
| 5 | Juegos de mesa<br>-juegos de ajedrez entre circunscripciones<br>-juegos de damas entre circunscripciones<br>-juegos de parchis        |                 | X | X |   | Quincenal |
| 6 | Festival de bailoterapia  | Escuela         |   | X |   | mensual   |
| 7 | Actividad Culturales<br>Música Grabada<br>Imitación de artistas<br>Karaoke<br>bailables (en parejas y en ruedas de casino)            | Circunscripción |   |   | X |           |

## Descripción de las actividades

### Actividad 1: Torneos deportivos relámpagos

#### Torneos de baloncesto

**Objetivo:** Lograr la cohesión de los adolescente haciendo énfasis en la anotación de manera consecutiva.



Desarrollo de la actividad: Se realizará de forma competitiva, por afinidad (dúos, tríos), se contará con un calendario; se convoca a los que deseen participar y se invitarán a equipos de otras circunscripciones. Se realizarán en el horario de la tarde en el área de la escuela donde existen las condiciones para el mismo.

Reglas: no se permite acciones violentas el ganador será el que anote de manera consecutiva 3 canasta.

Materiales: Balones, mayas, tableros y aros de baloncesto.

Implicados: Áreas de deporte de la escuela primaria

Organizaciones de masas

Dirección municipal de deporte

### **Fútbol con vallas**

**Objetivo:** Familiarizar de forma sistemática a la práctica de esta actividad física recreativa, teniendo en cuenta los límites del terreno.

Desarrollo de la actividad: Se conformará un equipo de fútbol de barrio realizándose competencias masivas por afinidad (tríos, cuartetos).

Reglas: Se jugará a un gol.

No se debe realizar traspie de manera intencionada.

El límite del terreno será de 20 por 25mts

Materiales: cal, balones, redes.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

### **Actividad 2: Festivales deportivos recreativos**

**Objetivo:** Lograr hábitos de colectivismo atendiendo a sus principales gustos y preferencias, partiendo de la variedad y flexibilidad de las opciones.

Desarrollo de la actividad: Se establecer de manera clara las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, materiales a utilizar, la organización general, premiación según el resultado, clausura del mismo y se debe de confeccionar un guión de acuerdo a lo que va a suceder en la actividad.

El festival deportivo recreativo requiere de una correcta coordinación y su planificación es más profunda por su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tanto, cada actividad específica en el festival constituye en si misma una sub. área, debiendo estar previsto con antelación el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Tareas:

Maratón recreativo

Programa a jugar

Béisbol 4 esquinas

Carreras entre obstáculo.

Tesoro escondido

Reglas: Los participantes en cada actividad deben culminar una para tener la posibilidad de participar en otra.

Materiales: balones, redes, conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, aros, sacos, zancos y banderas

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

### **Actividad 3: Ciclismo Popular**

**Objetivo:** Crear hábitos de voluntad en los adolescentes a través de la participación masiva en esta actividad, haciendo énfasis en las reglas para esta actividad.

Ciclismo Popular, se trazará un recorrido que se le dará a conocer a los participantes, así como las reglas y las posibles contingencias; estos tendrán marcado un número que los identifiquen.

Reglas: Las bicicletas no pueden tener cambio.

Los competidores deben ser adolescentes que no practiquen el deporte.

Materiales: Cronómetro, silbato.

Implicados: Escuela comunitaria

Dirección Municipal de Deportes

Organizaciones de masas

Comité gestores de actividades

### **Actividad 4: Festivales de juegos tradicionales**

**Objetivo:** Crear hábitos de respeto y solidaridad en los adolescentes sobre las principales actividades de carácter cotidiano y cultural que se desarrollan en la comunidad, teniendo en cuenta la diversidad de los juegos.

Desarrollo de la actividad: Debe tenerse en cuenta determinadas consideraciones por la diversidad de los juegos que se presentan y los medios para el desarrollo de los mismos, además de establecer las formas de participación, así como las actividades a realizar, sistema de puntuación, la organización general, premiación según el resultado .

Reglas: Los medios serán de uso personal y creado por el propio participante

Tareas:

- Carreras de relevo
- Quimbumbia
- Tracción de la soga
- Carreras en zancos
- Carreras en sacos
- Papalote

Materiales: conos, tablas, tizas, bastones, silbatos, cuerdas, zancos.

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

### **Actividad 5: Juegos de mesa**

**Objetivo:** Fomentar hábitos de honestidad a los adolescentes de manera sana y educativa a través del juego limpio.

Desarrollo de la actividad: Se precisa que los participantes puedan realizar cualquier juego siempre cumpliendo con las reglas establecidas.

**Reglas:** No se permite cambios o trueques de lo que esta establecido para cada juego.

Al perder le dará paso el otro compañero tareas.

- juegos de ajedrez entre las circunscripciones
- juegos de damas entre las circunscripciones
- juegos de parchis

Implicados: Organizaciones de masas

Comités gestores de actividades

## **Actividad 6: Festival de bailoterapia**

**Objetivo:** Promover actitudes colectivistas de austeridad y modestia en los adolescentes a través de la práctica de estas actividades, teniendo en cuenta los pasos básicos de bajo y alto impacto.

**Desarrollo de la actividad:** Realizar pasos básicos de bajo y alto impacto al ritmo de la música y combinarlos con los diferentes bailes de nuestra cultura.

**Reglas:** Se permite la incorporación de ambos sexo

**Implicados:** Organizaciones de masas  
Comités gestores de actividades.

## **Actividad 7: Actividad Culturales**

**Objetivo:** Socializar de forma individual y colectiva a los adolescentes en la participación de estas actividades, haciendo énfasis en las diferentes manifestaciones culturales.

**Desarrollo de la actividad:** Se pueden realizar de manera espontánea, no existiendo límites de edad ni sexo, los participantes mostrarán sus aptitudes en las diferentes manifestaciones culturales como el karaoke, bailables (en parejas y en ruedas de casino) y música grabada.

**Reglas:** El participante tiene que concentrarse en la tarea que va desarrollar.

**Tarea:** música grabada

**Recursos:** Equipo de música, grabadora, micrófonos, videos, casetes

**Implicados:** Organizaciones de masas  
Comisiones gestores de actividades

Además se realizarán actividades complementarias como, proyección de películas con el objetivo de lograr una formación integral en los adolescentes (13-15 años) así como conversatorios, charlas educativas y barrios debate.

El control y evaluación del plan se realizará mensualmente para evaluar los avances y efectividad del mismo, también se tendrá como indicio la observación diaria y la encuesta para conocer el nivel de aceptación de estas actividades.

#### **2.4.1 Valoración teórico de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas (Anexo 5).**

Para conocer el criterio de los especialistas, se realizó una encuesta a 5 de ellos, los cuáles se encuentran con más de 10 años de experiencia en la actividad realizándose estas valoraciones en el mes Enero 2009.

Los aportes realizados por los especialistas, referidos al tema objeto de estudio, reflejan la aprobación del plan de actividades físicas recreativas propuesto. La selección de los especialistas se realizó teniendo en cuenta los siguientes elementos: (ver anexo # 6).

- Ser licenciado y profesor universitario.
- Tener experiencia profesional en Recreación
- 10 años o más
- Resultados satisfactorios en la evaluación profesoral.
- Mostrar disposición de colaborar con la investigación.

Como puede apreciarse la consulta a los especialistas, permite arribar a una aceptación respecto al nivel de importancia de este plan de actividades. La primera referencia o pregunta la totalidad de los especialistas que representan los cinco, reconocen que es muy oportuno partiendo del concepto de lo que significa para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de estas edades que ejemplifica el 100%. Relacionado con la segunda referencia cuatro de los

especialistas aceptan que las actividades que están contenidas en el plan son bastantes adecuadas porque generalmente son las que se realizan a diario los adolescentes de estas edades, solo uno de los especialistas que aunque coincide con los argumentos expuestos por los demás de manera positiva, agrega que hay que darle el papel protagónico a un líder dentro de ellos que en ocasiones incluye otros juegos que no están contenidos en el plan.

Consideran además el 100% de ellos, que representa la tercera pregunta, que su fácil aplicación, ejecución y su integridad, logra incorporar a la mayor cantidad de adolescentes y su aceptación por parte de los participantes. Los cinco especialistas que representa el por ciento total máximo refieren también la viabilidad de este plan de actividades físicas recreativas como bien anuncia la cuarta pregunta de la encuesta si los objetivos están bien definidos, si se tiene claridad para la realización por parte de los ejecutores, aplicándose por la metodología que establece y las características que debe de poseer un plan, los resultados permitirán alcanzar un cierto nivel de aplicabilidad en los adolescentes objetos de la investigación, alegando el 75 % de ellos que representan tres que todo plan de actividades tiene que tener un control periódico o parcial de manera que permita a los ejecutores identificar cuales son las debilidades y fortalezas así como el índice de efectividad del mismo .

#### **2.4.2 Valoración práctica de la utilidad del plan de actividades físicas recreativas (Anexo 7).**

Se realizó una encuesta a los 31 adolescentes para conocer el nivel de aceptación de las nuevas ofertas recreativas del plan de actividades físicas recreativas que se han venido realizando en la comunidad con el objetivo de contribuir a ocupar el tiempo libre de los adolescentes la cual arrojó que la pregunta número uno está relacionada con la edad de estos estando entre ( 13-15 años) y los 31 son del sexo masculino, la segunda pregunta está relacionada, que si han notado algún cambio en las ofertas de actividades físicas recreativas que contribuya a la

ocupación del tiempo libre en el entorno de la circunscripción ,de los cuales 23 dijeron que si para un 74 % y 8 dijeron que no para un 26%, la tercera pregunta se refiere si conocen las nuevas actividades físicas recreativas que se están ofertando, 26 plantean que conocen de estas actividades para un el 84 % y 5 plantean que no para un 16% ,el inciso a-) se refiere que estos mencionen algunas de estas actividades como Jugo de damas , dominó ,fútbol con vallas , baloncesto (trío), acto seguido con la cuarta pregunta que plantea que si estos han participado en estas actividades, de los 31 encuestados 29 plantean que si par un 94%, 2 plantearon que no para 6%. La quinta pregunta se refiere si estas actividades han sido de su agrado, de los 31 encuestados respondieron todas 26 para un 84%, algunas 3 para un 10%, y ninguna 2 para un 6%.La sexta pregunta está relacionada con las actividades que más le han gustado siendo éstas: Dominó y el fútbol con vallas y las que menos le han gustado el ajedrez y el baloncesto. En cuanto al criterio sobre el nuevo plan de actividades Físicas recreativas que nos pueden ayudar a perfeccionarlo, éstos refieren que deben comenzar estas actividades en el horario de la tarde después de las 5:00 pasado meridiano hasta las 8: 00 de la noche y que no existen locales ni medios idóneos para su realización.

### **Conclusiones parciales del capítulo**

1-En esta capítulo se realizó un estudio experimental donde se efectúa una exploración acerca de la ocupación del tiempo libre y las actividades físicas recreativas en los adolescentes (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río.

2-Se utilizaron métodos teóricos, empíricos, matemáticos estadísticos así como técnicas participativas las cuales nos permitió investigar sobre nuestro objeto de estudio así como los resultados de los instrumentos aplicados.

3-Se caracterizó a la comunidad objeto de estudio, los adolescentes en las edades comprendidas entre (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del



Municipio Pinar del Río.

4-La aplicación del plan de actividades Físicas recreativas ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada teniendo un impacto positivo incorporándose más participantes al grupo y concientizando a la comunidad de la importancia de la práctica de las actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre.

## **CONCLUSIONES**

1. Se valoraron los fundamentos teóricos, fisiológicos, psicológicos y tendencias actuales que existen de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes que sustentan las actividades físicas -recreativas y su relación, lo que demostró el importante rol que juega la actividad física recreativa.
2. De manera general, el diagnóstico del estado actual nos permitió conocer que la situación social de la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas, donde está fundamentado por la no realización de actividades físicas recreativas que contribuya a la ocupación del tiempo libre de estos adolescentes .
3. Se elaboró el Plan de actividades Físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de (13-15 años) atendiendo a sus gustos y preferencias, que puede aplicarse en el resto de las circunscripciones, teniéndose en cuenta sus características y motivaciones.
- 4- La valoración teórica de los especialistas y práctica realizada a través de las encuestas efectuadas a los adolescentes nos permitió comprobar que el Plan de Actividades Físicas Recreativas propuesto es el resultado del análisis del basamento teórico y en consecuencia su contribución a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes dando respuesta al problema de la investigación.

## **RECOMENDACIONES**

1- Divulgar el plan actividades físicas recreativas para los adolescentes de las demás circunscripciones de la comunidad Ceferino Fernández Viñas para su generalización.

2-Atender los requerimientos organizativos metodológicos del plan de actividades físicas recreativas que se proponen para lograr un adecuada ocupación del tiempo libre de los adolescentes (13-15 años) circunscripciones de la comunidad Ceferino Fernández Viñas.

3- A medida que avance la aplicación del plan se deberán ir perfeccionando las actividades e implementar otras ofertas de aceptación con el fin de incorporar a un gran número de participantes contribuyendo en la ocupación del tiempo libre.

4- Validar la propuesta en la comunidad, dando el seguimiento sistemático a sus actividades y consideraciones metodológicas, incorporando a la familia y otros elementos educativos necesarios para verificar su efectividad y los ajustes precisos en su constante perfeccionamiento.

## BIBLIOGRAFÍA:

1. Alonse T J. (1992). Motivar en la **adolescencia**. **Teoría** y Evaluación e Intervención.- Universidad Autónoma de Madrid: **España**.
2. Arias H. H. (1995). La comunidad y su estudio.--La Habana: Editorial Pueblo y Educación...
3. Artazcoz, M M. y Ossa, A. (2002). Algunos aportes de la recreación dirigida para la construcción de la convivencia y la paz. Ponencia VII Congreso Nacional de Recreación. II Encuentro Latinoamericano de Recreación y Tiempo Libre ELAREL. <http://www.funlibre.org>.
4. Asanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona: INDE Publicaciones.
5. Avendaño, R. M. (1988). Una escuela Diferente.-- la habana: Editorial Pueblo y Educación.
6. Averov, R. y León, M. (1981). Bioquímica de los Ejercicios Físicos. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
7. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. [www.monografias.com](http://www.monografias.com)
8. Baudrillard, J. y Tolstij, A. (1989). Génesis ideológica de las necesidades. Anagrama, España 1976, Funlibre
9. Bello, D. Zoe, y Casales, J. (2003). Psicología social. Editorial Félix Varela.
10. Brancher, H. (1977) .Recreación. Rusell sage foundation. New York.
11. Calais- G, B. (1991), Anatomía para el Movimiento, los libros de la libre.
12. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDER. Publicaciones.
13. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo.

14. Cañizares, M. y Col. (2003) El adulto mayor y la actividad física. Un enfoque desde la Psicología del Desarrollo. CD Universalización
15. Caride, J. (1997). Paradigmas teóricos en la animación sociocultural. En trilla, J. (coord.) Animación Sociocultural. Teorías, programas y ámbitos. Editorial Ariel S.A., Barcelona, págs. 41 – 60.
16. CITMA. (1996). [Proyecto](#) de trabajo comunitario integrado. -- La habana.
17. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
18. COLL, C; Colomina, R (1990). "Interacción entre alumnos y aprendizaje escolar". En C. Coll; J. Palacios y A. Marchesi (Eds.). Desarrollo, Psicología y Educación Vol I y II. Ed. Alianza, Madrid.
19. Constitución de la Republica de Cuba, Código Civil, Ley No 59, Artículos 22 y 24.
20. Coutier, D., Camus, y., Sarkar, A. (1990), Actividades físicas y recreación, Gymnos editorial, Madrid. Colegio Nacional de Educación, 1990. Programación Recreativa II. Antología. México. Conalex.
21. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao: Ed. Universidad de Deusto.
22. Cuesta, A. (1990). Organización del trabajo y psicología social. La Habana, Editorial Ciencias Sociales
23. Cuétara L, R. (1999). Didáctica de los estudios locales/ [Ramón Cuétara López](#), Pedro Hernández Herrera. -- La habana: [Pedagogía](#) '99.
24. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de recreación. Ed. Stadium. Buenos Aires.
25. Daltel W (1976). Juegos Recreativos. Berlín. Editorial Tribore. 1976.-136p.
26. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín. Editorial Tribore.-136p.

27. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires.
28. Declaración de los Derechos Humanos, Asamblea General de las Naciones Unidas, Artículo 52.
29. Denies, W. (2003). Entrenamiento del cerebro del atleta: enfoque psicopedagógico. Guatemala, Imprenta Apoyo.
30. Diccionario de sinónimos y antónimos.- Océano. S A.- Barcelona, 1998.
31. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba.
32. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid.
33. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
34. Dumazedier, J. (1988). Révolution culturelle du temps libre. Paris: Meridiens Klincksieck.
35. Educación Superior, Colectivo De Autores (1999): "Temáticas gerenciales cubanas" (Ciudad de la Habana, Cuba).
36. Estévez, M. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
37. Febrer, A y Soler, A. (1989). Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
38. Foster, W. (1995). Endocrinology, Ed. 2da, USA. 1500.
39. Fuentes, E y Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital, Ef deportes.
40. Fujita, F. (1995). Phisyotherapeut Treatment , Ed 1ra, USA, 350.

41. Gabuelsen, A. y Holtzer, C. (1971). Educación al aire libre. Ed. Troquel, Buenos Aire.
42. García F, M. 1995. Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales. Instituto de la Juventud.
43. García, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada.
44. García, M., Hernández, A. y Santana, O. (1982) "Los estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En investigaciones científicas de la demanda en Cuba. Editorial Orbe, La habana.
45. Gayton, C. y col. (1987). Fisiología Humana: 6ta Edición. La Habana, Edición Revolucionaria.
46. Gonzáles, M. (1998) Metodología para el diagnóstico.- En Con Luz Propia.- No 2.-p42-43.- La Habana.
47. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
48. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba. Ciudad de la Habana: Impresora José A. Huelga.
49. Gutemberg, E. (1994). Planificación social y gestión de la comunidad. Madrid: Ed. Popular.
50. Hernández, A. (2000). Psicología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital Educación Física y Deportes (arg). 5 (18): 1-15, Febrero. (Consulta: 22 diciembre 2002).
51. Hernández V, M. Y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas." En Apuntes D'educació física. 37: 58-67 Barcelona. Inefc.

52. Hernández, F.J. (1990). El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física. Apuntes. Educación física Esports. nº 22. Barcelona, pp.11-23.
53. Hernández, F.J., (1995). Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, editorial universitaria, Barcelona.
54. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/Juventud>
55. Internet "<http://es.wikipedia.org/wiki/satisfacci%C3%B3n>"
56. Internet link: <http://www.efdeportes.com/efd37/epistem.htm>  
<http://www.efdeportes.com/> revista digital – Buenos Aires - año 7 - Nº 37 – junio de 2001.
57. Konstantinov, F. y. Col. (1980). Fundamentos de filosofía marxista leninista, parte 1. Ciudad de La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
58. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Ed. Nacional, Madrid.
59. Lares. A. (1968). Recreación del tiempo libre. Venezuela Departamento Extensión cultural. División de recreación dirigida al consejo venezolano del niño.
60. Laweter, J. (1978). Aprendizaje de las habilidades motrices, Paidós, Buenos Aires.
61. Lodes, H. (1990). Aprende a respirar, La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón Colección los libros de integral, Barcelona.
62. Lopategui C, E. (2006). Bienestar y Calidad de Vida. New Jersey: John Wiley & Sons. 580 pp.
63. López A, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid. Escuela española.
64. López, A. (2006). La Educación Física más educación que física. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
65. López, H.C. (1988). L'Aula d'Educación Física. Análisis y reflexión. Apuntes. Física. Barcelona, INEFC. Nº 13,27-34.
66. López, J. (2004). Sociología del deporte: selección de lecturas para la docencia. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.



67. López, R. (2005). La motivación hacia la educación física y los deportes en los estudiantes nicaragüenses de la escuela internacional de educación física y deporte; Cuba. Trabajo de diploma. Pinar del Río, FCF.
68. Los Santos, S. (2002) La recreación en la tercera edad. Disponible en la Revista digital <http://www.efdeportes.com> Año 8. Nº 50. Buenos Aires. Visitado el 30 de julio de 2006.
69. Louvard, A. (1982). Guide pratique d'exercices physiques du 3ème age, Amphora, collection sport et connaissance, Paris.
70. Martí P, J: "la edad de oro" (la habana, cuba, año 1999).
71. Martínez del castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico".
72. Martínez del castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en Apunts D'educació física. 4: 9-17. Barcelona. INEFC.
73. Martínez G, M. (1995). "Educación del ocio y el tiempo libre con actividades física alternativas". Madrid. Librerías deportivas Esteban Sanz.
74. Marx, k. (1966) "Contribución a la crítica a la economía política". Editora política, la habana.
75. Memorias Dimensión Social del Deporte y la Recreación Públicos: Un enfoque de derechos. Instituto de deportes y recreación INDER Medellín. Medellín, 12 y 13 de mayo.
76. Mesa, G. (1993) La Recreación Dirigida – Juego, Arte o Pedagogía. Documentos Universidad del Valle.
77. Mesa, G. (1999) La Recreación: Algo más que volver a hacer. Documentos Universidad del Valle.

78. Mesa, G. (2000) La formación Profesional en Recreación: ¿un Sueño o una Necesidad Indiscutible? Documentos Universidad del Valle.
79. Mesa, M. (2006). Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. La Habana, Editorial José Martí.
80. Moreira, R. (1977). La recreación un fenómeno socio-cultural. Impresora José A. Huelga. La Habana, Cuba.
81. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
82. Morel, V. (2003). Ejercicio y el Adulto Mayor. Disponible en <http://www.geosalud.com> Visitado el 25 de julio de 2007.
83. Mucchielli, A. (1988). Las Motivaciones, Paidotribo, Barcelona.
84. Núñez, J. (2003). La ciencia y la tecnología como procesos sociales; lo que la educación científica no debería olvidar. La Habana, Editorial Félix Varela.
85. Oliveras, R. (1996) "El planeamiento comunitario. metodologías y estrategias". Grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
86. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Funlibre, Colombia.
87. Ossa, Andrés (2002) "Construcción de nuevos significados y sentidos en torno a la convivencia y la participación a través de la narrativa y de los juegos dramáticos". Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Recreación. Documentos Universidad del Valle.
88. Pérez, A. y. Col. (1997). Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos. La Habana, I. S.C.F. Manuel Fajardo.
89. Pérez, A (2003) Fundamentos Teóricos metodológicos Capítulo I, Editorial José Martí.
90. Pieron, M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid: Gymnos.

91. Pont, P. (1994), Tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.
92. Proveyer, C. (2006). Selección de lecturas sobre trabajo social comunitario. Villa Clara, Centro Gráfico.
93. Rebell, G. (1995). El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
94. Reeve, J. (1994). Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid.
95. Rodríguez, E (1982) Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
96. Sánchez, F. (1984). Didáctica de la Educación Física y el deporte, Gymnos editorial, Madrid.
97. Sánchez, N. (2006). La recreación un Proceso pedagógico en el movimiento infantil de Fe y Alegría, Trabajo [gradowww.educar.org/articulos/recreohuman.as](http://gradowww.educar.org/articulos/recreohuman.as)
98. Schmidt, M. (1995). Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona.
99. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.

## **Anexo 1**

**OBJETIVO: Conocer las actividades recreativas que se realizan por los adolescentes (13-15 años ) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas .**

1-Actividades que realizan los adolescentes para ocupar el tiempo libre al concluir las actividades docentes

2-Tipo de actividades

Pasivas

Dirigidas

Activas

Espontáneas

3-Áreas destinadas a la práctica de actividades físicas recreativas

4-Condiciones de las áreas o instalaciones que existen

5-Condiciones materiales o medios para el disfrute de las actividades que realizan para la ocupación del tiempo libre

## ANEXO 2

**Encuesta a los adolescentes de la comunidad Ceferino Fernández Viñas con el** Objetivo: Conocer la opinión sobre la ocupación del tiempo libre, las inquietudes, gustos, preferencias y necesidades de los adolescentes al respecto. Les fue aplicada a 31 adolescentes la de Circunscripción # 180 comprendido en las edades (13 -15 años).

### Encuesta.

La presente encuesta responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, con el objetivo de conocer las inquietudes de los adolescentes al respecto, para lo que contamos con su colaboración.

Muchas gracias

Edad\_\_\_\_\_ Sexo: M\_\_\_ F\_\_\_

Estudia: \_\_\_\_\_

1-Marque con una (x) las opciones que considere más apropiadas:

I. Tu tiempo libre lo empleas en:

Practicar deportes\_\_\_ Leer \_\_\_ Oír música\_\_\_ Ver TV \_\_\_\_\_  
Planes de la calle..\_\_\_ Visitar amigos\_\_\_ Otras\_\_\_\_\_

2-Realizas actividades físicas recreativas

Mensual \_\_\_ A veces\_\_\_

Los fines de semana\_\_\_ Nunca\_\_\_

3-Practican actividades recreativas planificadas en su comunidad

Si\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ A VECES \_\_\_

4- ¿Por qué se caracterizan estas actividades?

- simple diversión \_\_\_
- juegos tradicionales:\_\_\_
- juegos de mesa.\_\_\_\_

5- ¿Que actividades prefieres?

6- ¿Te gustaría poner en práctica actividades físicas recreativas?

SI:\_\_\_ NO\_\_\_ A veces \_\_\_

### **ANEXO 3**

#### **Entrevista a los familiares de los adolescentes de la comunidad Ceferino Fernández Viñas 35)**

**Objetivo:** Conocer la opinión de los familiares de los adolescentes entre 13 y 15 años sobre la ocupación del tiempo libre de ellos y en cuanto a las actividades recreativas de la comunidad, así como las características de las mismas.

1-Diga que actividades realizan los adolescentes después del horario docente?

2-Conoce usted la planificación de las actividades física recreativas de la Circunscripción?

Si\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

3-¿Qué beneficios usted le atribuye a la práctica de la actividades físicas recreativas.

4--¿Qué días de la semana prefiere que se realicen las actividades físicas recreativas?

## **ANEXO 4**

### **Entrevista al jefe de sector**

**Ojetivo: conocer la situación actual de los adolescentes (13-15años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas partiendo de la ocupación del tiempo libre.**

- 1-¿Que criterios tiene usted sobre el empleo del tiempo libre de los adolescentes?
- 2-¿Que tipo de actividades de carácter recreativo realizan en su tiempo libre?
- 3-¿Cómo se expresa el comportamiento de los adolescentes durante la ocupación del tiempo libre?
- 4- ¿Que actividades preventivas usted realiza para mejorar la ocupación del tiempo libre de los adolescentes?.
- 5- ¿Conoce usted de algún plan de actividades físicas recreativas en su comunidad para la ocupación del tiempo libre en los adolescentes?
6. ¿Cuáles son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de la Circunscripción ?.

## Anexo 5

### ENCUESTAS A LOS ESPECIALISTAS

**Objetivo:** Conocer desde el punto de vista teórico las opiniones y referencias de los especialistas acerca de la aplicación del plan de actividades físicas recreativas para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes entre (13-15 años) de la comunidad Ceferino Fernández Viñas del municipio Pinar del Río.

**Compañeros especialistas:** Le solicitamos a usted su apoyo para unir criterios sobre la aplicación de un plan de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre, en tal sentido su información será de mucha utilidad para materializar este plan, por lo que le pedimos que marque con un asterisco la sugerencia elegida.

1. Considera oportuno la aplicación de un plan de actividades para contribuir a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

2. Tienen correspondencia las actividades contenidas en el plan con las actividades que realizan los adolescentes en estas edades.

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

3. Puede incrementar a la participación de los adolescentes a estas actividades.

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

4. Los objetivos del plan de actividades requieren de alguna u otra sugerencia.

Si\_\_\_\_\_ no\_\_\_\_\_

Cuales

---

---



**ANEXO 6**  
**RELACIÓN DE ESPECIALISTAS CONSULTADOS**

| <b>Nombre del especialista</b>  | <b>Años de experiencia en la recreación</b> | <b>Graduado en</b>      | <b>Ocupación actual</b>              |
|---------------------------------|---|-------------------------|--------------------------------------|
| <b>Candelario Lugo Padrón</b>   | <b>24</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Lic. De recreación</b>            |
| <b>Arturo Aguilar Hernández</b> | <b>14</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Subdirector EF,CF, Recreación</b> |
| <b>Rosa Vargas Gómez</b>        | <b>25</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Lic.C,F</b>                       |
| <b>Ramón Abreu Romero</b>       | <b>37</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Metodólogo Cultura Física</b>     |
| <b>Michel Camejo Díaz</b>       | <b>10</b>                                   | <b>FCF Nancy Uranga</b> | <b>Metodólogo Cultura Física</b>     |

## **ANEXO 7 Encuesta No.2 Realizada a los adolescentes**

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre la ocupación del tiempo Libre en la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández Viñas en la cual se ha instrumentado un nuevo plan de actividades físicas recreativas. Sobre dicha actividades es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios. Con el objetivo las el nivel de aceptación de las mismas atendiendo a sus gusto y preferencia así como su motivación.

**Muchas gracias.**

1. Datos Generales:

a) Edad: \_\_\_\_\_

2 ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre en el entorno de la en la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

3.¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en la circunscripción 180 de la comunidad Ceferino Fernández?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

a) Mencione algunas \_\_\_\_\_

4. ¿Ha Participado en estas actividades?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. ¿Han sido de su agrado?

Todas \_\_\_\_\_ Algunas \_\_\_\_\_ Ninguna \_\_\_\_\_

6. De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas

Menos Gustadas

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

7. Algún otro criterio u opinión sobre el plan de actividades físicas recreativas que nos pueda ayudar a perfeccionarlo